





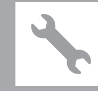
EX-**69** EX-**79**

ELLIPTICAL OWNER'S MANUAL
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE
MANUAL DEL PROPIETARIO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA



Read the ELLIPTICAL GUIDE before using this OWNER'S MANUAL.
Lire le GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE avant de se servir du présent MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.
Lea la GUÍA DEL USUARIO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA antes de usar este MANUAL DEL PROPIETARIO.

ASSEMBLY



⚠ WARNING

There are several areas during the assembly process that special attention must be paid. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are firmly tightened. If the assembly instructions are not followed correctly, the elliptical could have frame parts that are not tightened and will seem loose and may cause irritating noises. To prevent damage to the elliptical, the assembly instructions must be reviewed and corrective actions should be taken.

Before proceeding, find your elliptical's serial number located on a white barcode sticker on the front stabilizer tube and enter it in the space provided below.

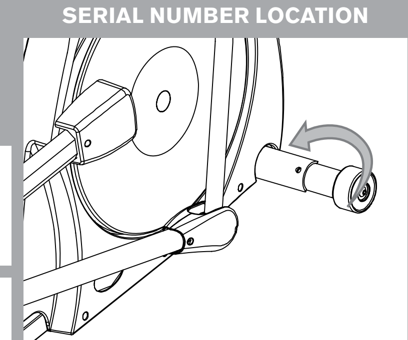
ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOXES BELOW:

SERIAL NUMBER:

EP	

MODEL NAME: **HORIZON** ________ **ELLIPTICAL**

SERIAL NUMBER LOCATION



» Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.



SPEAKERS

IPOD/MP3 PLAYER POCKET

CONSOLE FAN

CONSOLE

UPPER HANDLEBAR

TOUCH PAD PANEL AND DISPLAY WINDOWS

PULSE GRIPS

CONSOLE MAST

WARNING

CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT. FOR CONSUMER USE ONLY.

AVERTISSEMENT

CONSULTER UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER TOUT ÉQUIPEMENT D'EXERCICE. TOUTE UTILISATION INCORRECTE PEUT OCCASIONNER DE GRAVES BLESSURES. LIRE LE MANUEL DU PROPRIÉTAIRE AVANT DE SE SERVIR DE L'APPAREIL. TENIR LES ENFANTS À DISTANCE DE L'APPAREIL. À L'USAGE DU CLIENT SEULEMENT.

ADVERTENCIA

CONSULTE A UN MÉDICO ANTES DE USAR CUALQUIER EQUIPO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. EXISTE LA POSIBILIDAD DE SUFRIR LESIONES GRAVES SI EL EQUIPO SE USA INCORRECTAMENTE. LEER EL MANUAL DEL PROPIETARIO ANTES DE USAR EL EQUIPO. NO DEJE QUE LOS NIÑOS SE ACERQUEN A ESTE EQUIPO. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

LOWER HANDLEBAR

WATER BOTTLE HOLDER

MANUAL INCLINE LIFT LEVER

TOP CAP

POWER CORD SOCKET

CRANK

STABILIZER TUBE

PIVOTING FOOT PADS

MAIN FRAME

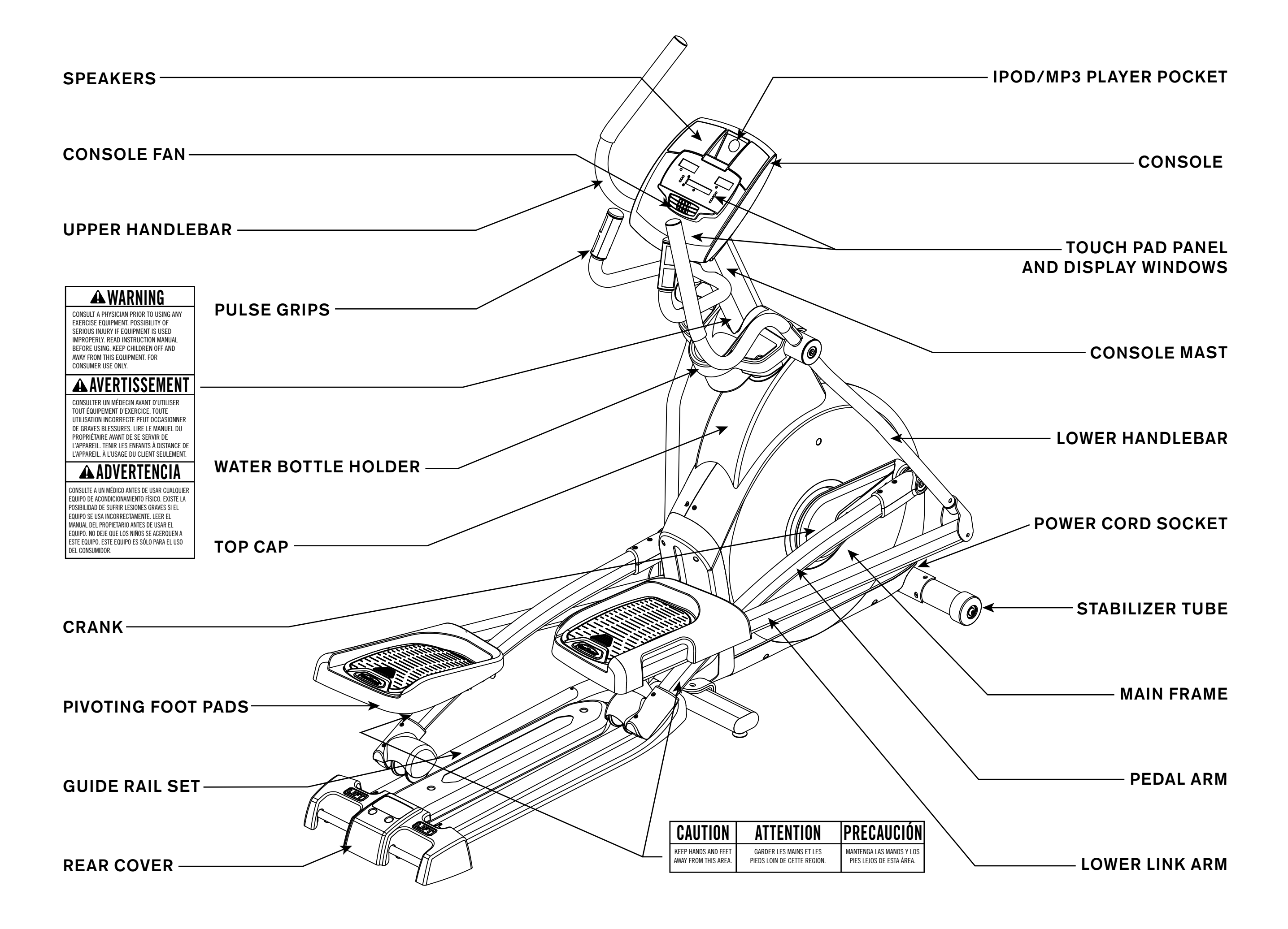
GUIDE RAIL SET

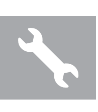
PEDAL ARM

CAUTION	ATTENTION	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA.

REAR COVER

LOWER LINK ARM


SPEAKERS
IPOD/MP3 PLAYER POCKET
CONSOLE FAN
CONSOLE
UPPER HANDLEBAR
TOUCH PAD PANEL AND DISPLAY WINDOWS
PULSE GRIPS
CONSOLE MAST
WARNING
CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT. FOR CONSUMER USE ONLY.
AVERTISSEMENT
CONSULTER UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER TOUT ÉQUIPEMENT D'EXERCICE. TOUTE UTILISATION INCORRECTE PEUT OCCASIONNER DE GRAVES BLESSURES. LIRE LE MANUEL DU PROPRIÉTAIRE AVANT DE SE SERVIR DE L'APPAREIL. TENIR LES ENFANTS À DISTANCE DE L'APPAREIL. À L'USAGE DU CLIENT SEULEMENT.
ADVERTENCIA
CONSULTE A UN MÉDICO ANTES DE USAR CUALQUIER EQUIPO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. EXISTE LA POSIBILIDAD DE SUFRIR LESIONES GRAVES SI EL EQUIPO SE USA INCORRECTAMENTE. LEER EL MANUAL DEL PROPIETARIO ANTES DE USAR EL EQUIPO. NO DEJE QUE LOS NIÑOS SE ACERQUEN A ESTE EQUIPO. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.
LOWER HANDLEBAR
WATER BOTTLE HOLDER
POWER CORD SOCKET
TOP CAP
STABILIZER TUBE
CRANK
MAIN FRAME
PIVOTING FOOT PADS
PEDAL ARM
GUIDE RAIL SET
CAUTION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.
ATTENTION
GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION.
PRECAUCIÓN
MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA.
REAR COVER
LOWER LINK ARM



ALL MODELS

TOOLS INCLUDED:

- [ ] 8 mm L-Wrench
- [ ] 5 mm L-Wrench
- [ ] 13/15 mm Flat Wrench
- [ ] Screwdriver

PARTS INCLUDED:

- [ ] 1 Stabilizer Tube
- [ ] 1 Guide Rail Set
- [ ] 2 Pedal Arms
- [ ] 1 Manual Incline Set (EX-69 only)
- [ ] 2 Lower Handlebars
- [ ] 2 Upper Handlebars
- [ ] 2 Lower Link Arms With Footpads
- [ ] 1 Top Cap (2 pieces)
- [ ] 1 Console Mast
- [ ] 1 Console Mast Boot
- [ ] 1 Console
- [ ] 2 Handlebar Caps
- [ ] 1 Water Bottle Holder
- [ ] 1 Rear Cover
- [ ] 1 Audio Adapter Cable
- [ ] 1 Power Cord
- [ ] 1 Hardware Kit

EX-79:

- [ ] 4 iPod® Dock Inserts
- [ ] 1 iPod® Dock Rubber Plug

PRE ASSEMBLY

UNPACKING

Unpack the product where you will be using it. Place the elliptical carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Never open box when it is on its side.

NOTE: During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded in before completely tightening any ONE bolt.

NOTE: A light application of grease may aid in the installation of hardware. Any grease, such as lithium bike grease is recommended.

☎ NEED HELP?

If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support. Contact information is located on the back panel of this manual.

ASSEMBLY **STEP 1**



ALL MODELS

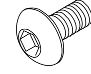
EX-69 SHOWN

STABILIZER TUBE
ARC WASHERS (C)
SPRING WASHERS (B)
BOLTS (A)
MAIN FRAME

EX-79 SHOWN

STABILIZER TUBE
ARC WASHERS (C)
SPRING WASHERS (B)
BOLTS (A)
MAIN FRAME

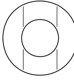
HARDWARE BAG 1 CONTENTS :



BOLT (A)
30 mm
Qty: 4



SPRING WASHER (B)
15 mm
Qty: 4



ARC WASHER (C)
17 mm
Qty: 4

A Open **HARDWARE BAG 1**.

B Attach the **STABILIZER TUBE** to the **MAIN FRAME** using 2 **BOLTS (A)**, 2 **SPRING WASHERS (B)** and 2 **ARC WASHERS (C)** on each side.



EX-**69**
ONLY

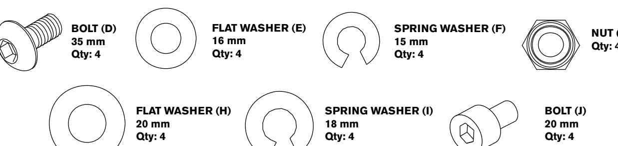
EX-69 ASSEMBLY **STEP 2**

EX-69 SHOWN

MANUAL INCLINE LIFT LEVER
NUTS (G)
SPRING WASHERS (F)
FLAT WASHERS (E)
GUIDE RAIL SET
BOLTS (D)

BOLTS (J)
SPRING WASHERS (I)
FLAT WASHERS (H)
MANUAL INCLINE LIFT LEVER
GUIDE RAIL SET
MAIN FRAME

HARDWARE BAG 2 CONTENTS



* This step is for EX-69 only.

A Open **HARDWARE BAG 2.**

B Attach **MANUAL INCLINE LIFT LEVER** to **GUIDE RAIL SET** using 4 **BOLTS (D)**, 4 **FLAT WASHERS (E)**, 4 **SPRING WASHERS (F)** and 4 **NUTS (G).**

C Align **GUIDE RAIL SET** with **MAIN FRAME** as shown.

D Lift up on the **MANUAL INCLINE LIFT LEVER** and place it in one of the holes inside the **MAIN FRAME.**

E Attach the **GUIDE RAIL SET** to the **MAIN FRAME** using 4 **BOLTS (G)**, 4 **FLAT WASHERS (H)**, 4 **SPRING WASHERS (I)** and 4 **NUTS (J).**

EX-79 ASSEMBLY **STEP 2**



EX-79 ONLY

HARDWARE BAG 2 CONTENTS

FLAT WASHER (D)
16 mm
Qty: 4

SPRING WASHER (E)
15 mm
Qty: 4

BOLT (F)
20 mm
Qty: 4

BOLT (G)
35 mm
Qty: 4

FLAT WASHER (H)
20 mm
Qty: 4

SPRING WASHER (I)
18 mm
Qty: 4

NUT (J)
Qty: 4

EX-79 SHOWN

BOLTS (F)
SPRING WASHERS (E)
FLAT WASHERS (D)
NUTS (J)
SPRING WASHERS (I)
FLAT WASHERS (H)
GUIDE RAIL SET
MAIN FRAME
BOLTS (G)

* This step is for EX-79 models only.

A Open **HARDWARE BAG 2.**

B Attach the **GUIDE RAIL SET** to the **MAIN FRAME** using 4 **BOLTS (F)**, 4 **SPRING WASHERS (E)** and 4 **FLAT WASHERS (D)**.

C Attach the **GUIDE RAIL SET** to the **MAIN FRAME** using 4 **BOLTS (G)**, 4 **FLAT WASHERS (H)**, 4 **SPRING WASHERS (I)** and 4 **NUTS (J)**.



ALL MODELS

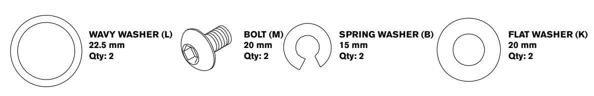
ASSEMBLY **STEP 3**

EX-79 SHOWN

CONSOLE MAST
CONSOLE CABLE
PRE-INSTALLED BOLTS
MAIN FRAME
CRANK
PEDAL ARM
GUIDE RAIL
PEDAL ARM WHEEL
WAVY WASHER (L)
FLAT WASHER (K)
SPRING WASHER (B)
BOLT (M)

NOTE: Be careful not to pinch any wires while attaching the console mast.

HARDWARE BAG 3 CONTENTS :



A Open **HARDWARE BAG 3.**

B Carefully pull the **CONSOLE CABLE** through the **CONSOLE MAST** using the twist tie located inside the **CONSOLE MAST.**

C Gently slide the **CONSOLE MAST** onto the **MAIN FRAME** and attach **CONSOLE MAST** to **MAIN FRAME** using **PRE-INSTALLED BOLTS.**

D Slide **WAVY WASHER (L)** over **CRANK** followed by **PEDAL ARM** as shown. Rest **PEDAL ARM WHEEL** on **GUIDE RAIL.**

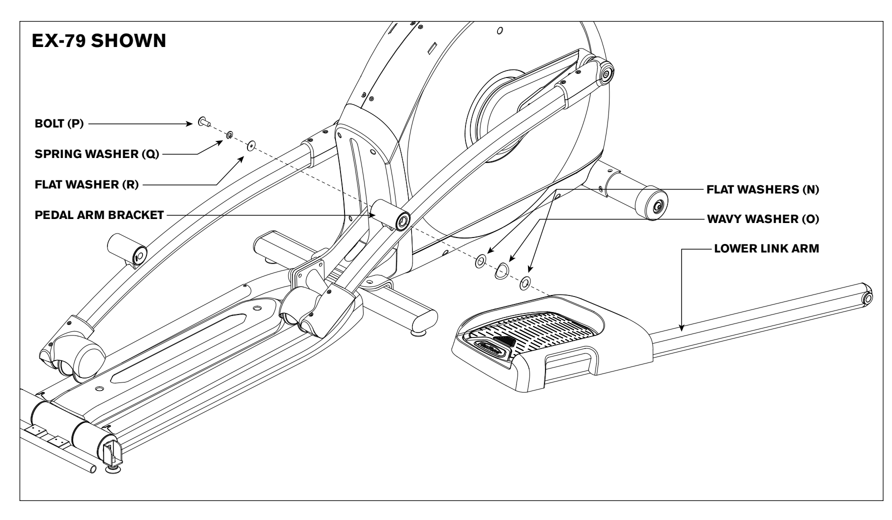
E Attach the **PEDAL ARM** to the **CRANK** using 1 **FLAT WASHER (K)**, 1 **SPRING WASHER (B)** and 1 **BOLT (M).**

F Repeat steps D–E on the opposite side of the elliptical.

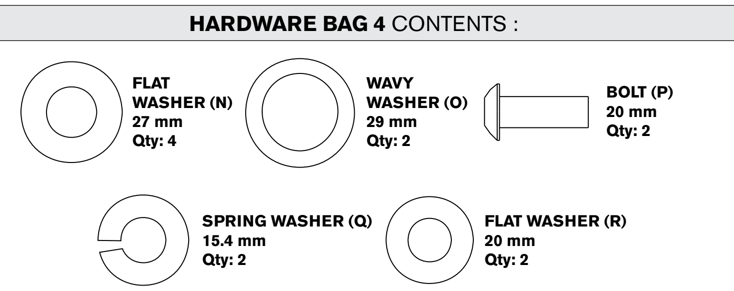
ASSEMBLY **STEP 4**



ALL MODELS



HARDWARE BAG 4 CONTENTS :



A Open **HARDWARE BAG 4.**

B Slide 1 **FLAT WASHER (N)**, 1 **WAVY WASHER (O)** and another **FLAT WASHER (N)** onto the **LOWER LINK ARM.**

C Slide the **LOWER LINK ARM** into the **PEDAL ARM BRACKET.**

D Attach the **LOWER LINK ARM** to the **PEDAL ARM BRACKET** using 1 **FLAT WASHER (R)**, 1 **SPRING WASHER (Q)** and 1 **BOLT (P).**

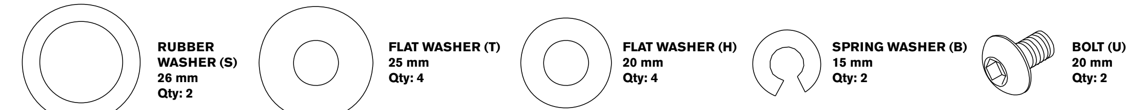
E Repeat steps B–D on the opposite side of the elliptical.

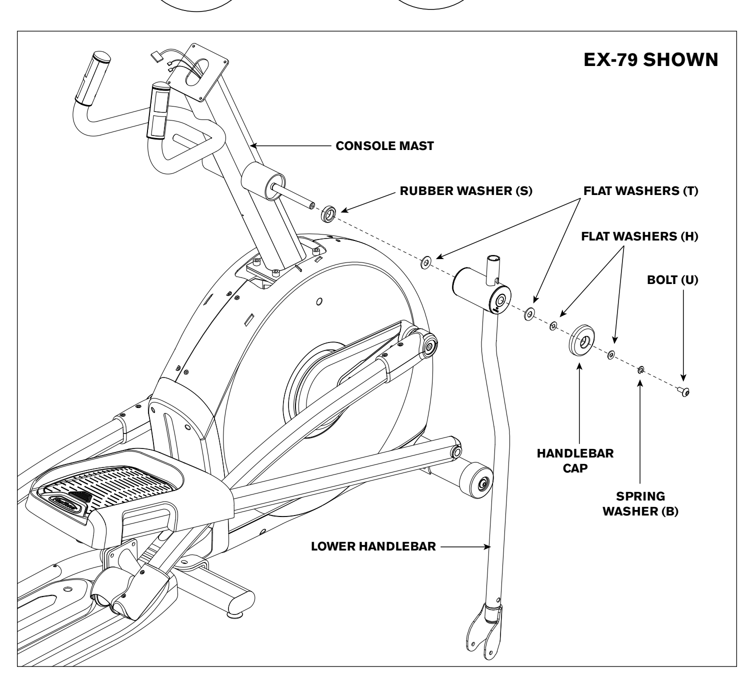
ASSEMBLY **STEP 5**



ALL MODELS

HARDWARE BAG 5 CONTENTS :





A Open **HARDWARE BAG 5.**

B Slide 1 **RUBBER WASHER (S)** and 1 **FLAT WASHER (T)** onto the **CONSOLE MAST.**

C Slide **LOWER HANDLEBAR** onto **CONSOLE MAST** and attach using 1 **FLAT WASHER (T)**, 1 **FLAT WASHER (H)**, 1 **HANDLEBAR CAP**, 1 **FLAT WASHER (H)**, 1 **SPRING WASHER (B)** and 1 **BOLT (U).**

D Repeat steps B–C on the opposite side of the elliptical.



ASSEMBLY **STEP 6**

EX-79 SHOWN

NUT (Y)

LOWER HANDLEBAR

FLAT WASHER (W)

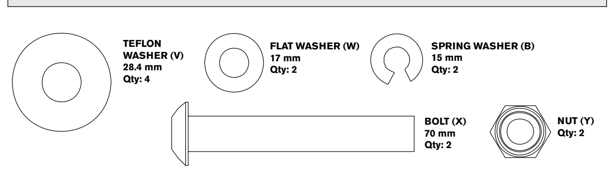
SPRING WASHER (B)

BOLT (X)

LOWER LINK ARM

TEFLON WASHERS (V)

HARDWARE BAG 6 CONTENTS :



A Open **HARDWARE BAG 6.**

B Align end of **LOWER LINK ARM** with bracket on bottom of **LOWER HANDLEBAR.**

C Place **TEFLON WASHERS (V)** on both sides of the **LOWER LINK ARM.** While holding **TEFLON WASHERS (V)** slide **LOWER LINK ARM** into bottom end of **LOWER HANDLEBAR.**

D Secure the joint with 1 **FLAT WASHER (W)**, 1 **SPRING WASHER (B)**,1 **BOLT (X)** and secure with 1 **NUT (Y).**

E Repeat steps B–D on the opposite side of the elliptical.



ALL MODELS

ASSEMBLY **STEP 7**

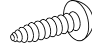
EX-79 SHOWN

CONSOLE MAST
WATER BOTTLE HOLDER
CONSOLE MAST BOOT
SCREW (Z)
TOP CAP
SCREWS (AA)
REAR CAP
SCREWS (Z)
TOP CAP REAR COVER
REAR STABILIZER

HARDWARE BAG 7 CONTENTS :



SCREW (Z)
12 mm
Qty: 3



SCREW (AA)
15 mm
Qty: 2

A Open **HARDWARE BAG 7.**

B Slide **TOP CAP** and **TOP CAP REAR COVER** over **CONSOLE MAST** and snap into place.

C Insert **CONSOLE MAST BOOT** over **TOP CAP** and snap into place.

D Slide **WATER BOTTLE HOLDER** over **CONSOLE MAST** and attach using 2 **SCREWS (Z).**

E Slide **REAR CAP** over **REAR STABILIZER** and attach using 2 **SCREWS (AA).**

NOTE: Be careful not to pinch any wires while tightening screws.

ASSEMBLY **STEP 8**



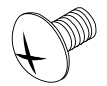
ALL MODELS

EX-79 SHOWN

CONSOLE CABLES
CONSOLE
UPPER HANDLEBAR
BOLTS (BB)
PRE-INSTALLED SET SCREWS
CONSOLE MAST
LOWER HANDLEBAR

NOTE: Be careful not to pinch any wires while attaching the console or handlebars.

HARDWARE BAG 8 CONTENTS :



A Open **HARDWARE BAG 8**.

B Attach the **CONSOLE CABLES** to the **CONSOLE**.

C Carefully tuck the **CONSOLE CABLES** into the **CONSOLE MAST** before attaching the **CONSOLE**. Attach **CONSOLE** to **CONSOLE MAST** using 4 **BOLTS (BB)**.

D Slide **UPPER HANDLEBAR** onto **LOWER HANDLEBAR** making sure handlebars are joined together completely. Secure **UPPER HANDLEBAR** to **LOWER HANDLEBAR** using **PRE-ATTACHED SET SCREWS**.

Make sure upper handlebars are as far down as possible. Handlebars can be damaged If not secured correctly.

E Repeat step D on other side.

ASSEMBLY COMPLETE!

ELLIPTICAL OPERATION



This section explains how to use your elliptical's console and programming.
The BASIC OPERATION section in the ELLIPTICAL GUIDE has instructions for the following:

- **LOCATION OF THE ELLIPTICAL**
- **POWER/GROUNDING INSTRUCTIONS**
- **FOOT POSITIONING**
- **MOVING THE ELLIPTICAL**
- **LEVELING THE ELLIPTICAL**
- **POWER/MANUAL INCLINE OPERATION**
- **USING THE HEART RATE FUNCTION**



Q P S P HORIZON L EX-69 TIME DISTANCE

A 10 20 K

B SPEED CALORIES C

8 TIME DISTANCE CALORIES TARGETS ROLLING MOUNTAIN REVERSE TRAIN WORKOUTS 18

LEVEL HEART RATE

I 6 16 I

T

E 4 14 J

M

D 2 CURRENT WORKOUT 1 SELECT TARGET 2 SELECT WORKOUT FAN CHANGE DISPLAY ENTER CUSTOM 1 or 2 12 N

H − START PAUSE GOAL CENTER PRESS TO SET OR VIEW GOAL STOP HOLD TO RESET + H

F G

O R



EX-69 CONSOLE OPERATION

Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

- A) **LED DISPLAY WINDOWS**: time, distance, calories, heart rate, speed and resistance level.
- B) **TARGET LED INDICATORS**: indicate what target (if any) is set for the current program.
- C) **WORKOUT LED INDICATORS**: indicate what workout (if any) is set for the current program.
- D) **SELECT TARGET**: press to select your desired target.
- E) **SELECT WORKOUT**: press to select your desired workout.
- F) **START**: press to begin exercising, start your workout, or resume exercising after pause.
- G) **STOP**: press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.
- H) **+ / – KEYS**: used to adjust resistance level.
- I) **QUICK KEYS**: used to reach desired resistance level more quickly.
- J) **ENTER**: used to confirm a selection.
- K) **CHANGE DISPLAY**: press to change display feedback during workout.
- L) **FAN KEY**: press to turn fan on and off.
- M) **FAN**: personal workout fan.
- N) **CUSTOM 1 & 2 KEY**: press to select custom 1 or custom 2 program.
- O) **GOAL CENTER**: press to set or view your goal.
- P) **SPEAKERS**: music plays through speakers when your CD / MP3 player is connected to the console.
- Q) **AUDIO IN JACK**: plug your CD / MP3 player into the console using the included audio adaptor cable.
- R) **AUDIO OUT / HEADPHONE JACK**: plug your headphones into this jack to listen to your music through the headphones. Note: when headphones are plugged into the headphone jack the sound will no longer come out through the speakers.
- S) **MP3 PLAYER POCKET**: used to store your MP3 player.
- T) **READING RACK**: holds reading material.

MANUAL INCLINE OPERATION

The EX-69 has an adjustable incline feature to add variety to your workouts. To adjust the incline up or down, stand on the side of the elliptical and place your hand firmly on the top of the shroud. With your other hand, grab the **MANUAL INCLINE LIFT LEVER** handle, pulling back and guiding it up or down. Ensure the pin is engaged in the slot at the preferred incline level.



EX-79

T
S
V
S
HORIZON
EX-79
TIME
DISTANCE
N
R
A
M
B
C
J
K
E
L
D
P
H
I
F
G
Q
U
W
O
100 %
75 %
50 %
25 %
0 %
20
16
12
8
4
TIME
DISTANCE
CALORIES
TARGETS
SPEED
CALORIES
LEVEL
HEART RATE
ROLLING
MOUNTAIN
REVERSE TRAIN
WORKOUTS
Nike + iPod
FAN
CURRENT WORKOUT
1 SELECT TARGET
2 SELECT WORKOUT
iPod Controls
ENTER
CHANGE DISPLAYS
CUSTOM 1 or 2
INCLINE
LEVEL
START PAUSE
GOAL CENTER
PRESS TO SET OR VIEW GOAL
STOP HOLD TO RESET

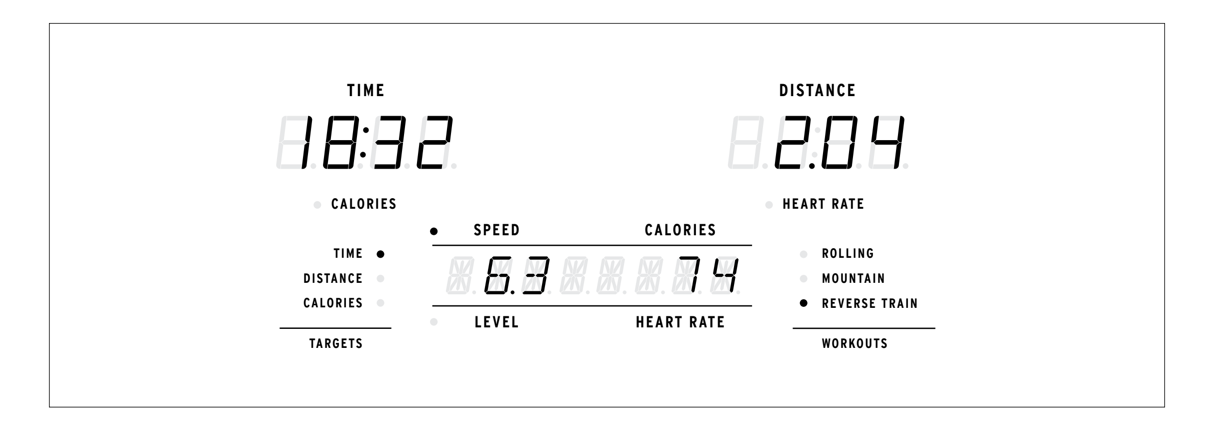
EX-79 CONSOLE OPERATION

Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

A) **LED DISPLAY WINDOWS**: time, distance, calories, heart rate, speed, resistance level and incline level.
B) **TARGET LED INDICATORS**: indicate what target (if any) is set for the current program.
C) **WORKOUT LED INDICATORS**: indicate what workout (if any) is set for the current program.
D) **SELECT TARGET**: press to select your desired target.
E) **SELECT WORKOUT**: press to select your desired workout.
F) **START**: press to begin exercising, start your workout, or resume exercising after pause.
G) **STOP**: press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.
H) **INCLINE ▲ / ▼ KEYS**: used to adjust incline in small increments (5% Increments).
I) **LEVEL ▲ / ▼ KEYS**: used to adjust resistance level in small increments.
J) **INCLINE QUICK KEYS**: used to reach desired incline more quickly.
K) **RESISTANCE QUICK KEYS**: used to reach desired resistance level more quickly.
L) **ENTER**: used to confirm a selection.
M) **CHANGE DISPLAY**: press to change display feedback during workout.
N) **FAN KEY**: press to turn fan on and off.
O) **FAN**: personal workout fan.
P) **CUSTOM 1 & 2 KEY**: press to select custom 1 or custom 2 program.
Q) **GOAL CENTER**: press to set or view your goal.
R) **IPOD® CONTROLS**: press to adjust your attached iPod audio settings. See page 27 for more info.
S) **SPEAKERS**: music plays through speakers when your CD / MP3 player is connected to the console.
T) **AUDIO IN JACK**: plug your CD / MP3 player into the console using the included audio adaptor cable.
U) **AUDIO OUT / HEADPHONE JACK**: plug your headphones into this jack to listen to your music through the headphones. Note: when headphones are plugged into the headphone jack the sound will no longer come out through the speakers.
V) **IPOD® DOCKING STATION**: used to dock and charge your iPod (not included).
W) **READING RACK**: holds reading material.







DISPLAY WINDOWS

- **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **DISTANCE:** Shown as miles. Indicates distance traveled or distance remaining during your workout.
- **SPEED:** Shown as MPH. Indicates how fast the foot pads are moving.
- **CALORIES:** Total calories burned or calories remaining left to burn during your workout.
- **HEART RATE (HR):** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).
- **LEVEL:** Shows the current level of resistance.
- **INCLINE (EX-79 ONLY):** Shown as percent. Indicates the incline level of the power ramp. Will be displayed in the alphanumeric window.
- **TARGETS:** LED lights up next to currently selected target. If no LED is lit, no target is activated.
- **WORKOUTS:** LED lights up next to currently selected workout. If no LED is lit, no workout is activated.

GETTING STARTED

1) Check to make sure no objects are nearby that will hinder the movement of the elliptical.
2) Plug in the power cord and turn the elliptical ON. (Switch is located at the bottom-front of the elliptical.) NOTE: Some ellipticals may not have a power switch and will turn on when power is supplied.

A) QUICK START UP

Simply press the START key to begin working out. The time will count up from 0:00, the resistance level will default to level 1. EX-79 only: Incline will default to 0%. OR...

B) SELECT USER

Select USER 1, USER 2 or GUEST using the **+ / –** keys and press ENTER.

C) SELECT A TARGET AND WORKOUT

1) Select a TARGET using the SELECT TARGET key.
2) Adjust the TARGET settings using the ARROW keys.
3) Press ENTER to advance.
4) Select a WORKOUT using the SELECT WORKOUT key.
5) Press START to begin workout.

NOTE: If no TARGET nor WORKOUT is selected, the program will function as a MANUAL program. All changes in resistance level or incline will need to be from the user in this setting.

CHANGING YOUR TARGET MID-WORKOUT

You can change your Target “on-the-fly” without losing your current workout stats.

Anytime during your workout, press the SELECT TARGET key until you have selected the new TARGET you would like.

Use the ▲ / ▼ or **+ / –** keys to enter in the value of your new TARGET. All previous workout statistics will be rolled into the new TARGET, so you’ll never miss a beat.

NOTE: If you accidentally press the SELECT TARGET key during a workout, if no buttons are pressed after 5 seconds, the current target will resume.

CHANGING YOUR WORKOUT MID-WORKOUT

You can change your Workout “on-the-fly”.

Anytime during your workout, press the SELECT WORKOUT key until you have selected the new WORKOUT you would like. Press ENTER.

New WORKOUT will begin at the first segment after warm up and all workout statistics will roll over.

NOTE: If you accidentally press the SELECT WORKOUT button during a workout, if no buttons are pressed after 5 seconds the current program will resume.



USING CUSTOM PROGRAMS



1) Use ▲ / ▼ or **+ / –** keys to select USER 1, USER 2 or GUEST. Press ENTER to confirm.
2) Press the CUSTOM 1 and 2 key to select a custom program. Press ENTER to confirm
3) Press SELECT TARGET to select time, distance, or calories goal. The LED will light up next to the target selected. Press ENTER to select desired target. A new target must be selected each time a custom program is selected.
4) Set each resistance profile by using the ▲ / ▼ or **+ / –** keys and press ENTER. Repeat for all 15 resistance profiles.
5) EX-79 only: Set each incline profile by using the ▲ / ▼ or **+ / –** keys and press ENTER. Repeat for all 15 incline profiles.
6) Press START to begin.

TO RESET THE CONSOLE

Hold STOP key for 3 seconds.

FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the monitor display will flash “FINISHED” and beep. Your workout information will stay displayed on the console for 30 seconds and then reset.

CLEAR CURRENT SELECTION

To clear the current program selection or screen, hold the STOP button for 3 seconds.

USING YOUR CD / MP3 PLAYER

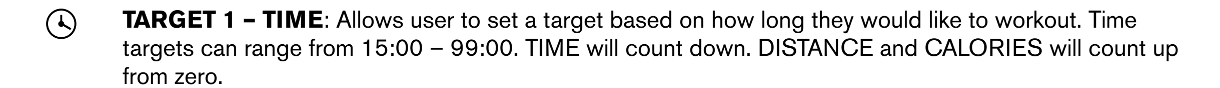


1) Connect the included AUDIO ADAPTOR CABLE to the AUDIO IN JACK on the top right of the console and the headphone jack on your CD / MP3 player.
2) Use your CD / MP3 player buttons to adjust song settings.
3) Remove the AUDIO ADAPTOR CABLE when not in use.



4) If you don’t want to use the SPEAKERS, you can plug your headphones into the AUDIO OUT JACK at the bottom of the console.

PROGRAM INFORMATION



TARGET 1 – TIME: Allows user to set a target based on how long they would like to workout. Time targets can range from 15:00 – 99:00. TIME will count down. DISTANCE and CALORIES will count up from zero.

TARGET 2 – DISTANCE: Allows user to set a target based on distance they would like to complete. Distance target can range from 0.25 – 26.25 miles. DISTANCE will count down. TIME and CALORIES will count up from zero.

TARGET 3 – CALORIES: Allows user to set a target based on the number of calories they would like to burn. Calories target can range from 20 – 980 calories. CALORIES will count down. TIME and DISTANCE will count up from zero.

NO TARGET: Allows user to select a workout profile that has no specified time, distance, or calorie target. TIME, DISTANCE, and CALORIES will all count up from zero.

WORKOUT 1 – ROLLING: Resistance program. Mimics the feeling of moving up and down hills by gradually increasing and decreasing the resistance.

WORKOUT 2 – MOUNTAIN: Resistance and incline program (only EX-79 has incline). Mimics the feeling of moving up and down mountains by increasing and decreasing the resistance and incline (only EX-79 has incline).

WORKOUT 3 – REVERSE TRAIN: Resistance program. Cues you to pedal forward and backwards for an exciting and challenging workout.

GOAL CENTER™



Research shows that those who create and track their fitness goals, on average, achieve greater success than those who do not. Because your new elliptical is equipped with Horizon's exclusive GOAL CENTER™ Performance Tracker, you've taken an important step towards achieving your fitness goals. GOAL CENTER™ is innovative new software, integrated into your elliptical console, that will allow you to track your fitness goals over time, without the need for paper journals or logs. Read further to learn about how GOAL CENTER™ can help motivate you to enhance your performance.

GOAL CENTER™ SETUP

1) Select USER 1 or USER 2 using the ▲ / ▼ or **+ / –** keys.
2) Press and hold GOAL CENTER™ for approximately five seconds.
3) Press SELECT TARGET key to select time, distance or calorie goal.
4) Use ▲ / ▼ or **+ / –** keys to select goal value and press ENTER.
5) Use the ▲ / ▼ or **+ / –** keys to select the NUMBER OF DAYS to complete the goal.
6) Press ENTER again to exit the setup mode.
   NOTE: These steps can also be used to erase an existing goal and set a new one.

VIEWING GOAL PROGRESS

When logged into your user profile, you can view progress toward your goal by pressing the GOAL CENTER™ key. The console will scroll the remaining time, distance or calories, depending on the goal selected and will also scroll the time remaining to achieve that goal.

NOTE: For workout data to accumulate towards a user's goal, you MUST first select that user before beginning a workout.

IPOD® DOCKING STATION

The iPod docking station is the entertainment solution for your workouts. Various iPod models with a dock connector can fit this dock. iPhone must be set to Airplane Mode to use the docking station.

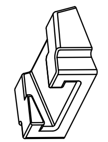
USING THE IPOD DOCKING STATION (IPOD NOT INCLUDED)

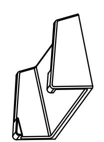
1) Remove the rubber plug from bottom of the docking station.
2) Plug in your iPod by matching the dock connector pin on the console with the dock connector on your iPod. NOTE: Once you have connected the iPod to the docking station, please allow 10 seconds for docking station to authenticate the iPod before it will be fully functional.
3) You can use your iPod dial to adjust song settings. Or you can adjust your volume and song settings using the iPod control keys on the console. NOTE: If you don't want to use the speakers, you can plug your headphones into the audio out jack at the bottom of the console.

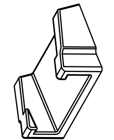
Replace the rubber plug into the bottom of the docking station when the station is not in use.

NOTE: iPod audio will not play through speakers if audio adaptor cable is plugged in while iPod is in the docking station.

iPod® Dock Inserts
Note: Dock insert sizes vary for each iPod.

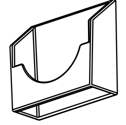


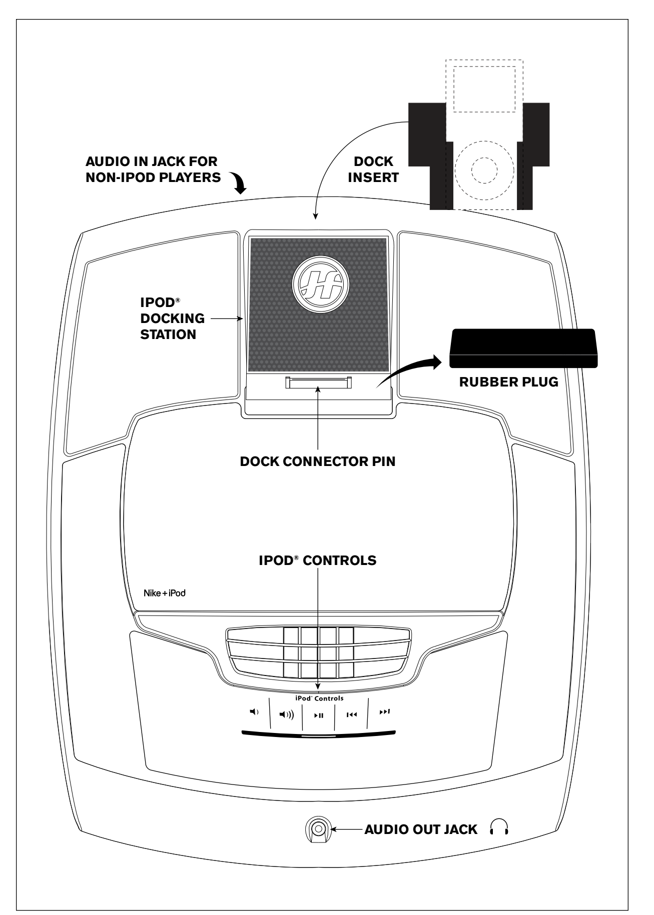




Universal MP3 Player Dock Insert

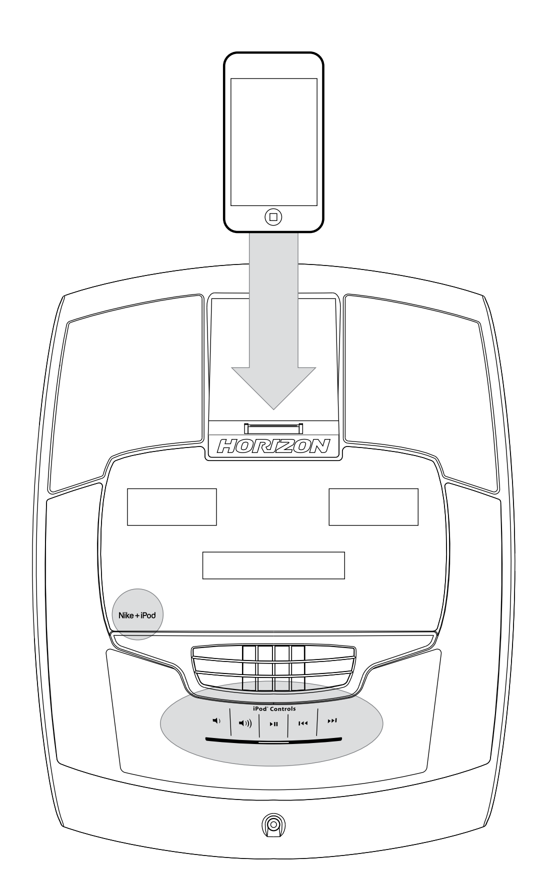












Nike + iPod

READY
Connect your Nike Plus-compatible device to the built-in Made for iPod connector on Nike + iPod compatible fitness equipment.

SET
Full console controls and built-in SonicSurround™ speakers make it easy to exercise to your favorite workout playlist.

GO
Start walking or running. Your pace, distance, time, and calories burned are recorded as you go. It's all automatically saved on your iPod or iPhone.

SYNC
When you're done with your workout, connect your iPod or iPhone to your computer. iTunes syncs your workout data to nikeplus.com. Every workout and every run is there, ready for you to review.



NIKE + OPERATION



REQUIREMENTS

Nike Plus – compatible iPod or iPhone (See www.apple.com/nikeplus for more information).

Before syncing your Apple device to your computer, you must first create a free Nike Plus account at www.nikerunning.com and download the latest iTunes software (www.apple.com/itunes).

GETTING STARTED

1) Before connecting your Apple device to the elliptical, you must first turn on Nike Plus on the device.
2) Dock your Apple device and wait for authentication to complete. This may take up to 10 seconds. After authentication is complete, your iPod-specific console controls will be active (see next page).
3) See Console Operation on page 13 and start your workout.
4) If your iPod or iPhone is Nike Plus compatible, your workout will begin recording automatically to your Nike Plus compatible device. The console will display, “RECORDING WORKOUT TO IPOD.”
5) When your workout is complete, the display will verify by displaying “CONGRATULATIONS WORKOUT RECORDED. CONNECT YOUR IPOD TO YOUR COMPUTER AND SEE YOUR WORKOUT AT NIKEPLUS.COM.” If you happen to stop your workout before your workout is complete, press and hold stop for 5 seconds. This will record your data to your Nike Plus-compatible device.
6) Remove your Nike Plus compatible device and sync with iTunes.
7) Log into your Nike Running account to review and track your workouts.

LIMITED HOME-USE WARRANTY





WEIGHT CAPACITY

EX-69 = 300 lbs (136 kilograms)
EX-79 = 325 lbs (147.4 kilograms)

FRAME • LIFETIME
Horizon Fitness warrants the frame against defects in workmanship and materials for the lifetime of the original owner, so long as the device remains in the possession of the original owner. (The frame is defined as the welded metal base of the unit and does not include any parts that can be removed.)

BRAKE • LIFETIME
Horizon Fitness warrants the brake against defects in workmanship and materials for the lifetime of the original owner, so long as the device remains in the possession of the original owner. Labor or installation of brake is not covered under the brake warranty.

ELECTRONICS & PARTS • EX-69: 1 YEAR
• EX-79: 2 YEARS
Horizon Fitness warrants the electronic components, finish and all original parts for the period specified above from the date of original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

LABOR • 1 YEAR
Horizon Fitness shall cover the labor cost for the repair of the device for a period of one year from the date of the original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

EX-79 INCLINE MOTOR • 1 YEAR
EX-69 MANUAL INCLINE • 1 YEAR

Horizon Fitness warrants the incline motor/manual incline mechanism and parts against defects in workmanship and materials for a period of one year from the date of original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

EXCLUSIONS AND LIMITATIONS

Who IS covered:

- The original owner and is not transferable.

What IS covered:

- Repair or replacement of a defective motor, electronic component, or defective part and is the sole remedy of the warranty.

What IS NOT covered:

- Normal wear and tear, improper assembly or maintenance, or installation of parts or accessories not originally intended or compatible with the equipment as sold.
- Damage or failure due to accident, abuse, corrosion, discoloration of paint or plastic, neglect, theft, vandalism, fire, flood, wind, lightning, freezing, or other natural disasters of any kind, power reduction, fluctuation or failure from whatever cause, unusual atmospheric conditions, collision, introduction of foreign objects into the covered unit, or modifications that are unauthorized or not recommended by Horizon Fitness.

- Incidental or consequential damages. Horizon Fitness is not responsible or liable for indirect, special or consequential damages, economic loss, loss of property, or profits, loss of enjoyment or use, or other consequential damages of whatsoever nature in connection with the purchase, use, repair or maintenance of the equipment. Horizon Fitness does not provide monetary or other compensation for any such repairs or replacement parts costs, including but not limited to gym membership fees, work time lost, diagnostic visits, maintenance visits or transportation.
- Equipment used for commercial purposes or any use other than a single family or Household, unless endorsed by Horizon Fitness for coverage.
- Equipment owned or operated outside the US and Canada.
- Delivery, assembly, installation, setup for original or replacement units or labor or other costs associated with removal or replacement of the covered unit.
- Any attempt to repair this equipment creates a risk of injury. Horizon Fitness is not responsible or liable for any damage, loss or liability arising from any personal injury incurred during the course of, or as a result of any repair or attempted repair of your fitness equipment by other than an authorized service technician. All repairs attempted by you on your fitness equipment are undertaken AT YOUR OWN RISK and Horizon Fitness shall have no liability for any injury to the person or property arising from such repairs.
- If you are out of the manufacturer's warranty but have an extended warranty, refer to your extended warranty contract for contact information regarding requests for extended warranty service or repair.

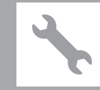
SERVICE/RETURNS



- In-home service is available within 150 miles of the nearest authorized Service Provider (Mileage beyond 150 miles from an authorized service center is the responsibility of the consumer).
- All returns must be pre-authorized by Horizon Fitness.
- Horizon Fitness' obligation under this warranty is limited to replacing or repairing, at Horizon Fitness' option, the same or comparable model.
- Horizon Fitness may request defective components be returned to Horizon Fitness upon completion of warranty service using a prepaid return shipping label. If you have been advised to return parts and did not receive a label, please contact Customer Tech Support.
- Replacement units, parts and electronic components reconditioned to as-new condition by Horizon Fitness or its vendors may sometimes be supplied as warranty replacement and constitute fulfillment of warranty terms.
- This warranty gives you specific legal rights, and your rights may vary from state to state.

FRANÇAIS

ASSEMBLAGE



⚠ AVERTISSEMENT

Le processus de montage comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il importe de suivre les instructions de montage à la lettre et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si on ne suit pas correctement les instructions de montage, certaines parties du cadre de l'exerciseur elliptique pourraient être mal serrées et bouger et elles pourraient causer des bruits irritants. Pour éviter les dommages à l'exerciseur elliptique, relire les instructions d'assemblage et prendre les mesures correctives qui s'imposent.

Avant de continuer, rechercher le numéro de série de l'exerciseur elliptique qui figure sur un autocollant de code à barres blanc, sur le tube de stabilisation avant, et l'inscrire dans l'espace réservé ci-dessous.

INSCRIRE LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

EP	

MODÈLE : **EXERCISEUR ELLIPTIQUE HORIZON**

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE

» Indiquer le NUMÉRO DE SÉRIE et le NOM DU MODÈLE lors de tout appel de service.



HAUT-PARLEURS

LOGEMENT D'UN IPOD/BALADEUR MP3

VENTILATEUR

CONSOLE

POIGNÉE D'EXERCICE

CLAVIER TACTILE ET FENÊTRES D'AFFICHAGE

⚠ WARNING

CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT. FOR CONSUMER USE ONLY.

⚠ AVERTISSEMENT

CONSULTER UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER TOUT ÉQUIPEMENT D'EXERCICE. TOUTE UTILISATION INCORRECTE PEUT OCCASIONNER DE GRAVES BLESSURES. LIRE LE MANUEL DU PROPRIÉTAIRE AVANT DE SE SERVIR DE L'APPAREIL. TENIR LES ENFANTS À DISTANCE DE L'APPAREIL. À L'USAGE DU CLIENT SEULEMENT.

⚠ ADVERTENCIA

CONSULTE A UN MÉDICO ANTES DE USAR CUALQUIER EQUIPO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. EXISTE LA POSIBILIDAD DE SUFRIR LESIONES GRAVES SI EL EQUIPO SE USA INCORRECTAMENTE. LEER EL MANUAL DEL PROPIETARIO ANTES DE USAR EL EQUIPO. NO DEJE QUE LOS NIÑOS SE ACERQUEN A ESTE EQUIPO. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

MONTANT DE CONSOLE

LEVIER D'EXERCICE

PORTE-BIDON

LEVIER DE RÉGLAGE MANUEL DE L'INCLINAISON

COUVERCLE SUPÉRIEUR

PRISE FEMELLE DE CORDON D'ALIMENTATION

MANIVELLE

TUBE DE STABILISATION

PATINS PIVOTANTS

BÂTI

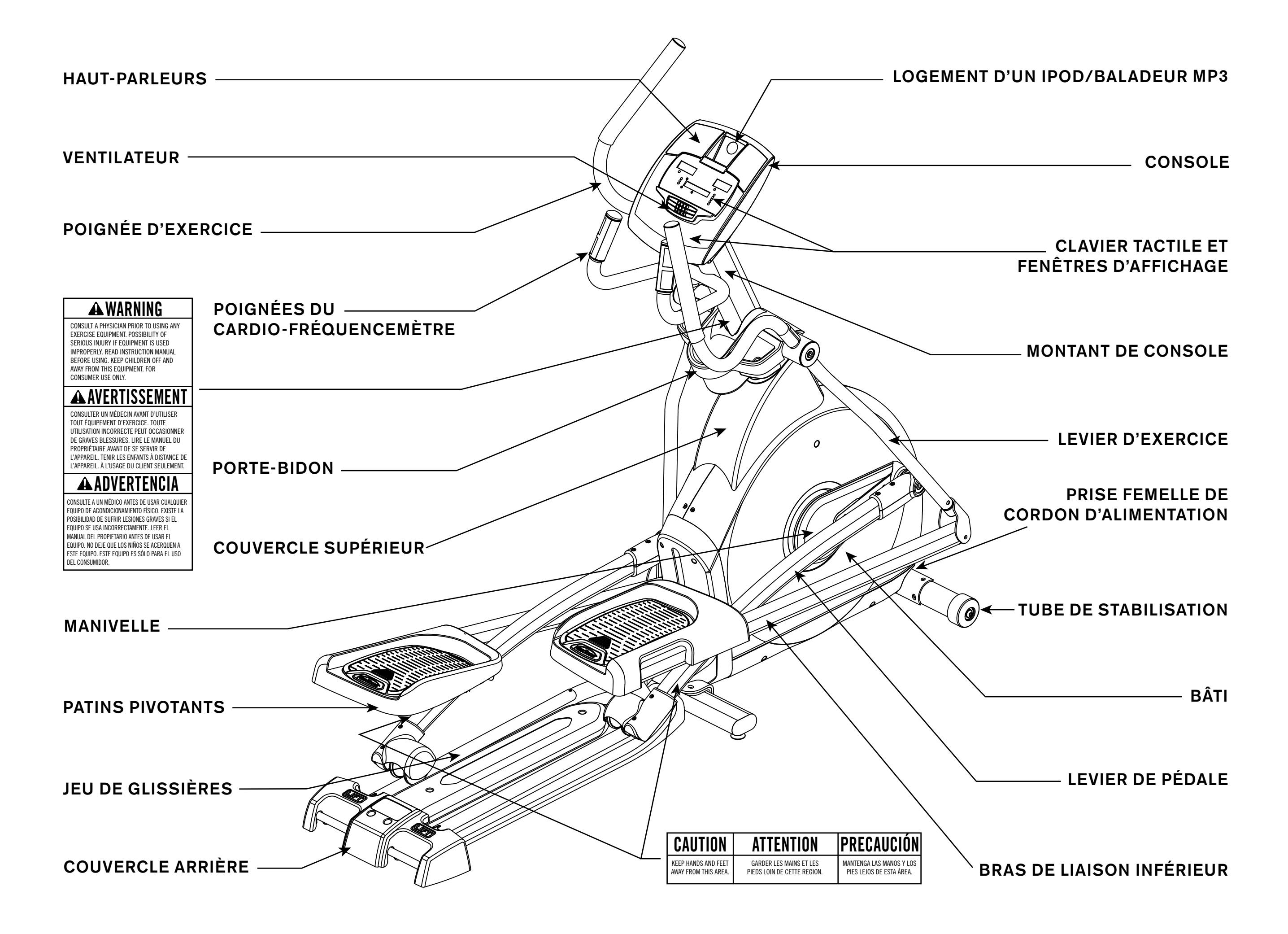
JEU DE GLISSIÈRES

LEVIER DE PÉDALE

CAUTION	ATTENTION	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA.

COUVERCLE ARRIÈRE

BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR


HAUT-PARLEURS
VENTILATEUR
POIGNÉE D’EXERCICE
POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE
WARNING
CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT. FOR CONSUMER USE ONLY.
AVERTISSEMENT
CONSULTER UN MÉDECIN AVANT D’UTILISER TOUT ÉQUIPEMENT D’EXERCICE. TOUTE UTILISATION INCORRECTE PEUT OCCASIONNER DE GRAVES BLESSURES. LIRE LE MANUEL DU PROPRIÉTAIRE AVANT DE SE SERVIR DE L’APPAREIL. TENIR LES ENFANTS À DISTANCE DE L’APPAREIL. À L’USAGE DU CLIENT SEULEMENT.
ADVERTENCIA
CONSULTE A UN MÉDICO ANTES DE USAR CUALQUIER EQUIPO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. EXISTE LA POSIBILIDAD DE SUFRIR LESIONES GRAVES SI EL EQUIPO SE USA INCORRECTAMENTE. LEER EL MANUAL DEL PROPIETARIO ANTES DE USAR EL EQUIPO. NO DEJE QUE LOS NIÑOS SE ACERQUEN A ESTE EQUIPO. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.
PORTE-BIDON
COUVERCLE SUPÉRIEUR
MANIVELLE
PATINS PIVOTANTS
JEU DE GLISSIÈRES
COUVERCLE ARRIÈRE
LOGEMENT D’UN IPOD/BALADEUR MP3
CONSOLE
CLAVIER TACTILE ET FENÊTRES D’AFFICHAGE
MONTANT DE CONSOLE
LEVIER D’EXERCICE
PRISE FEMELLE DE CORDON D’ALIMENTATION
TUBE DE STABILISATION
BÂTI
LEVIER DE PÉDALE
BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR
CAUTION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.
ATTENTION
GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION.
PRECAUCIÓN
MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA.



TOUS LES MODÈLES

OUTILS INCLUS :

- ☐ Clé à manche en L, de 8 mm
- ☐ Clé à manche en L, de 5 mm
- ☐ Clé plate de 13/15 mm
- ☐ Tournevis

PIÈCES INCLUSES :

- ☐ 1 tube de stabilisation
- ☐ 1 jeu de glissières
- ☐ 2 leviers de pédale
- ☐ 1 dispositif de réglage manuel de l'inclinaison (EX-69 uniquement)
- ☐ 2 leviers d'exercice
- ☐ 2 poignées d'exercice
- ☐ 2 bras de liaison inférieurs avec patins
- ☐ 1 couvercle supérieur (2 parties)
- ☐ 1 montant de console
- ☐ 1 gaine de montant de console
- ☐ 1 console
- ☐ 2 chapeaux de levier d'exercice
- ☐ 1 porte-bidon
- ☐ 1 couvercle arrière
- ☐ 1 câble d'adaptateur audio
- ☐ 1 cordon d'alimentation
- ☐ 1 kit de visserie

EX-79 :

- ☐ 4 inserts de synchronisation iPod®
- ☐ 1 bouchon de caoutchouc du socle de synchronisation iPod®

PRÉ-ASSEMBLAGE

DÉBALLAGE

Déballer l'appareil là où il sera mis en service. Poser l'emballage de l'exerciseur elliptique sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. Ne jamais ouvrir l'emballage d'expédition s'il repose sur le flanc.

REMARQUE : S'assurer à chaque étape de l'assemblage que TOUTES les vis et TOUS les écrous sont bien en place et partiellement serrés avant de les serrer à fond.

REMARQUE : Une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la quincaillerie. Toute graisse, comme la graisse au lithium pour vélos est recommandée.

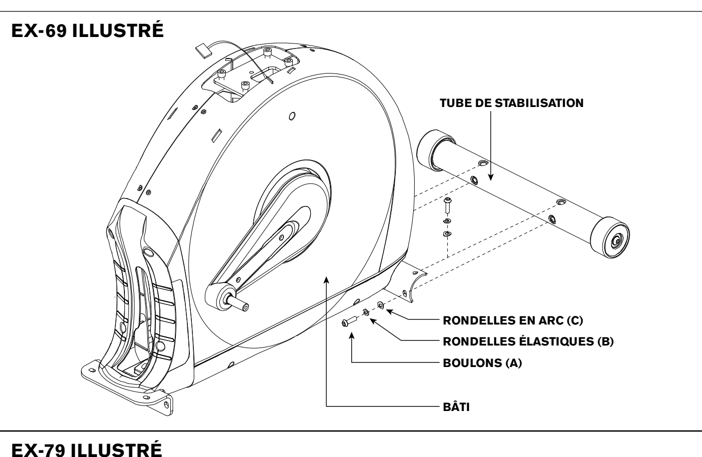
☎ BESOIN D'AIDE ?

En cas de questions ou s'il manque des pièces, s'adresser au service de soutien technique à la clientèle. Les informations pour communiquer avec ce service figurent au verso du présent manuel.

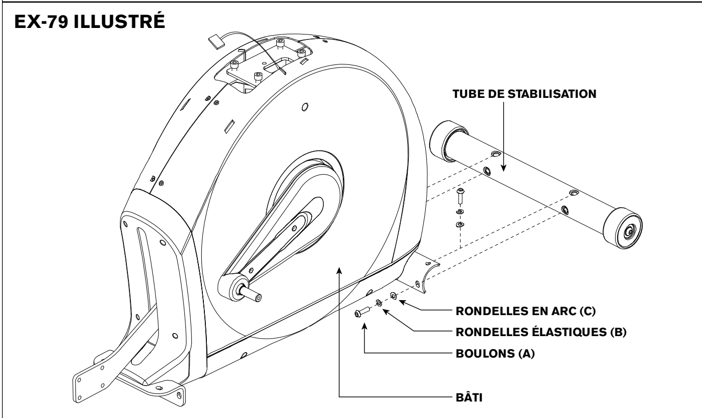
ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE



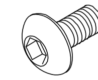
EX-69 ILLUSTRÉ



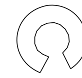
EX-79 ILLUSTRÉ



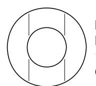
CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 1 :**



BOULON (A)
30 mm
Quantité : 4



RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
15 mm
Quantité : 4



RONDELLE EN ARC (C)
17 mm
Quantité : 4

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 1.**

B Fixer le **TUBE DE STABILISATION** au **BÂTI** avec 2 **BOULONS (A)**, 2 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 2 **RONDELLES EN ARC (C)** à chaque côté.



EX-69 UNIQUEMENT

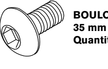
ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE : EX-69

EX-69 ILLUSTRÉ

LEVIER DE RÉGLAGE MANUEL DE L'INCLINAISON
ÉCROUS (G)
RONDELLES ÉLASTIQUES (F)
RONDELLES PLATES (E)
JEU DE GLISSIÈRES
BOULONS (D)

BOULONS (J)
RONDELLES ÉLASTIQUES (I)
RONDELLES PLATES (H)
LEVIER DE RÉGLAGE MANUEL DE L'INCLINAISON
JEU DE GLISSIÈRES
BÂTI

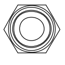
CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 2 :**



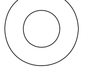
BOULON (D)
35 mm
Quantité : 4

RONDELLE PLATE (E)
16 mm
Quantité : 4

RONDELLE ÉLASTIQUE (F)
15 mm
Quantité : 4



ÉCROU (G)
Quantité : 4



RONDELLE PLATE (H)
20 mm
Quantité : 4

RONDELLE ÉLASTIQUE (I)
18 mm
Quantité : 4

BOULON (J)
20 mm
Quantité : 4

* Cette étape ne concerne que le modèle EX-69.

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 2**.

B Fixer le **LEVIER DE RÉGLAGE MANUEL DE L'INCLINAISON** au **JEU DE GLISSIÈRES** avec 4 **BOULONS (D)**, 4 **RONDELLES PLATES (E)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (F)** et 4 **ÉCROUS (G)**.

C Aligner le **JEU DE GLISSIÈRES** et le **BÂTI** (voir figure).

D Relever le **LEVIER DE RÉGLAGE MANUEL DE L'INCLINAISON** et le placer dans un des trous du **BÂTI**.

E Fixer le **JEU DE GLISSIÈRES** au **BÂTI** avec 4 **BOULONS (G)**, 4 **RONDELLES PLATES (H)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (I)** et 4 **ÉCROUS (J)**.



ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE : **EX-79**

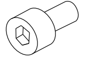
EX-**79**
UNIQUEMENT

CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 2 :**

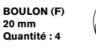
RONDELLE PLATE (D)
16 mm
Quantité : 4



RONDELLE ÉLASTIQUE (E)
15 mm
Quantité : 4



BOULON (F)
20 mm
Quantité : 4



BOULON (G)
35 mm
Quantité : 4

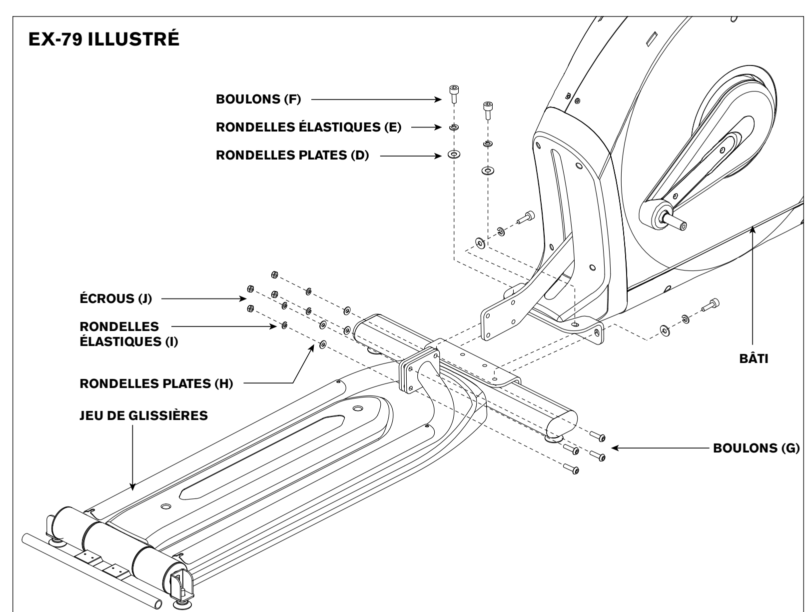
RONDELLE PLATE (H)
20 mm
Quantité : 4

RONDELLE ÉLASTIQUE (I)
18 mm
Quantité : 4



ÉCROU (J)
Quantité : 4

EX-79 ILLUSTRÉ



* Cette étape ne concerne que le modèle EX-79.

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 2.**

B Fixer le **JEU DE GLISSIÈRES** au **BÂTI** avec 4 **BOULONS (F)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (E)**, et 4 **RONDELLES PLATES (D).**

C Fixer le **JEU DE GLISSIÈRES** au **BÂTI** avec 4 **BOULONS (G)**, 4 **RONDELLES PLATES (H)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (I)** et 4 **ÉCROUS (J).**



ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE

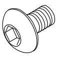
EX-79 ILLUSTRÉ

MONTANT DE CONSOLE
CÂBLE DE LA CONSOLE
BOULONS PRÉ-INSTALLÉS
BÂTI
MANIVELLE
LEVIER DE PÉDALE
RONDELLE ONDULÉE (L)
RONDELLE PLATE (K)
RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
BOULON (M)
GLISSIÈRE
ROULETTE DU LEVIER DE PÉDALE

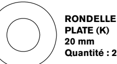
REMARQUE : Veiller à ne pincer aucun des fils lors de l'assemblage du montant de console.

CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 3 :**









A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 3.**

B Tirer soigneusement le **CÂBLE DE CONSOLE** à travers le **MONTANT DE CONSOLE** à l'aide de la ligature qui se trouve dans le **MONTANT DE CONSOLE.**

C Faire glisser délicatement le **MONTANT DE CONSOLE** sur le **BÂTI** et fixer le **MONTANT DE CONSOLE** au **BÂTI** avec les **BOULONS PRÉ-INSTALLÉS.**

D Glisser une **RONDELLE ONDULÉE (L)** puis le **LEVIER DE PÉDALE** sur la **MANIVELLE** (voir figure). Faire reposer la **ROULETTE DU LEVIER DE PÉDALE** sur la **GLISSIÈRE.**

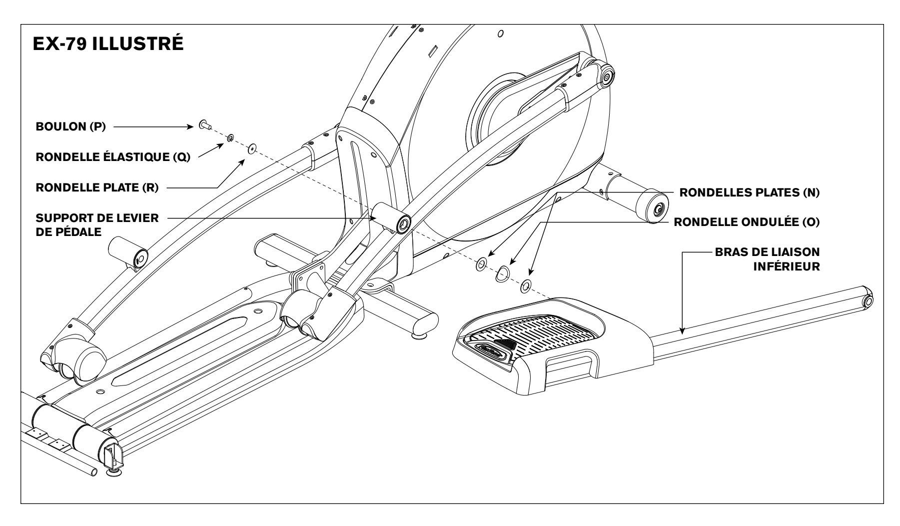
E Fixer le **LEVIER DE PÉDALE** à la **MANIVELLE** avec 1 **RONDELLE PLATE (K)**, 1 **RONDELLE ÉLASTIQUE (B)** et 1 **BOULON (M).**

F Répéter les étapes D à E de l'autre côté de l'exerciseur elliptique.

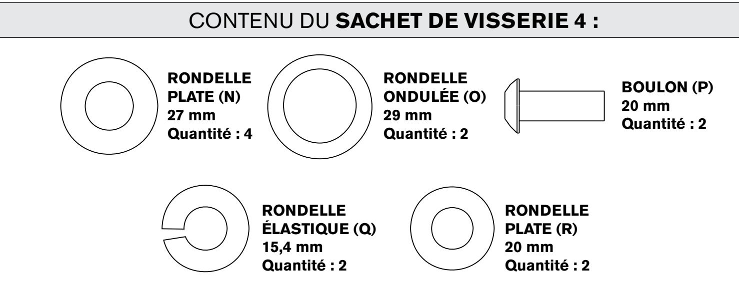
ÉTAPE 4 DE L'ASSEMBLAGE





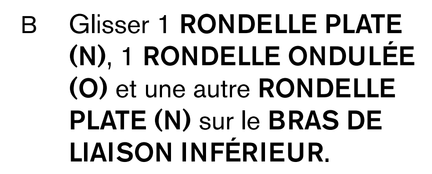


CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 4 :**

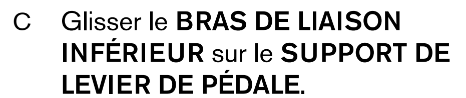




A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 4.**



B Glisser 1 **RONDELLE PLATE (N)**, 1 **RONDELLE ONDULÉE (O)** et une autre **RONDELLE PLATE (N)** sur le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR.**



C Glisser le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** sur le **SUPPORT DE LEVIER DE PÉDALE.**

D Fixer le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** au **SUPPORT DE LEVIER DE PÉDALE** avec 1 **RONDELLE PLATE (R)**, 1 **RONDELLE ÉLASTIQUE (Q)** et 1 **BOULON (P).**

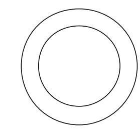
E Répéter les étapes B à D de l'autre côté de l'exerciseur elliptique.

ÉTAPE 5 DE L'ASSEMBLAGE

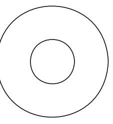


TOUS LES MODÈLES

CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 5 :**



RONDELLE DE CAOUTCHOUC (S)
26 mm
Quantité : 2



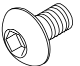
RONDELLE PLATE (T)
25 mm
Quantité : 4



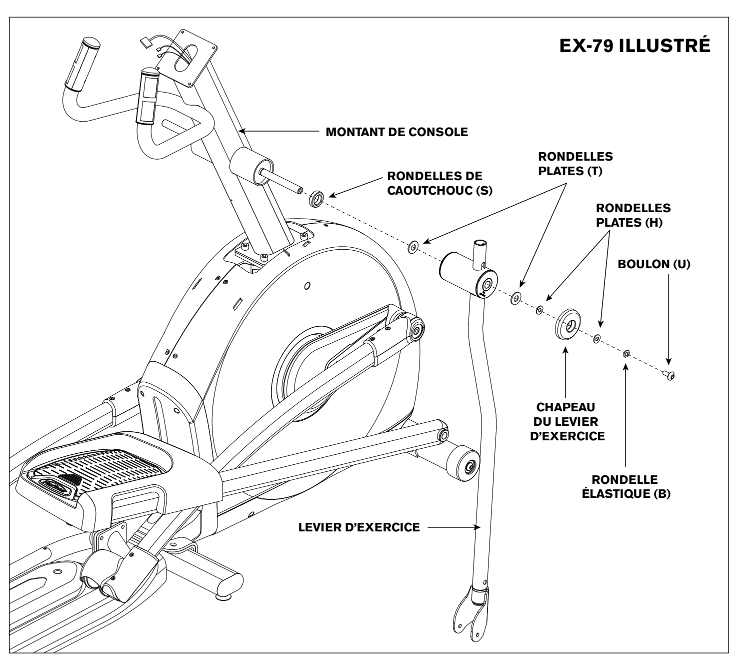
RONDELLE PLATE (H)
20 mm
Quantité : 4



RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
15 mm
Quantité : 2



BOULON (U)
20 mm
Quantité : 2



A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 5.**

B Glisser 1 **RONDELLE DE CAOUTCHOUC (S)** et 1 **RONDELLE PLATE (T)** sur le **MONTANT DE CONSOLE.**

C Glisser le **LEVIER D'EXERCICE** sur le **MONTANT DE CONSOLE** et le fixer avec 1 **RONDELLE PLATE (T)**, 1 **RONDELLE PLATE (H)**, 1 **CHAPEAU DU LEVIER D'EXERCICE,** 1 **RONDELLE PLATE (H)**, 1 **RONDELLE ÉLASTIQUE (B)** et 1 **BOULON (U).**

D Répéter les étapes B et C de l'autre côté de l'exerciseur elliptique.

ÉTAPE 6 DE L'ASSEMBLAGE

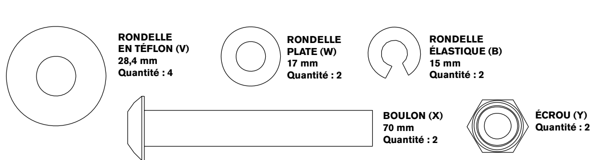




EX-79 ILLUSTRÉ

ÉCROU (Y)
LEVIER D'EXERCICE
RONDELLE PLATE (W)
RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
BOULON (X)
BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR
RONDELLES EN TÉFLON (V)

CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 6 :**



A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 6**.

B Aligner l'extrémité du **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** et le support du bas du **LEVIER D'EXERCICE**.

C Placer une **RONDELLE EN TÉFLON (V)** de chaque côté du **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR**. En tenant les **RONDELLES EN TÉFLON (V)**, glisser le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** dans l'extrémité inférieure du **LEVIER D'EXERCICE**.

D Fixer le joint avec 1 **RONDELLE PLATE (W)**, 1 **RONDELLE ÉLASTIQUE (B)**, 1 **BOULON (X)** et bloquer avec 1 **ÉCROU (Y)**.

E Répéter les étapes B à D de l'autre côté de l'exerciseur elliptique.

ÉTAPE 7 DE L'ASSEMBLAGE



TOUS LES MODÈLES

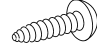
EX-79 ILLUSTRÉ

MONTANT DE CONSOLE
PORTE-BIDON
GAINE DE MONTANT DE CONSOLE
VIS (Z)
COUVERCLE SUPÉRIEUR
VIS (AA)
COUVERCLE ARRIÈRE
VIS (Z)
PLAQUE ARRIÈRE DU COUVERCLE SUPÉRIEUR
STABILISATEUR ARRIÈRE

CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 7 :**



VIS (Z)
12 mm
Quantité : 3



VIS (AA)
15 mm
Quantité : 2

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 7**.

B Glisser le **COUVERCLE SUPÉRIEUR** et la **PLAQUE ARRIÈRE DU COUVERCLE SUPÉRIEUR** sur le **MONTANT DE CONSOLE** et l'enclencher en place.

C Insérer la **GAINE DE MONTANT DE CONSOLE** sur le **COUVERCLE SUPÉRIEUR** et l'enclencher en place.

D Glisser le **PORTE-BIDON** sur le **MONTANT DE CONSOLE** et le fixer avec 2 **VIS (Z)**.

E Glisser le **COUVERCLE ARRIÈRE** sur le **STABILISATEUR ARRIÈRE** et le fixer avec 2 **VIS (AA)**.

REMARQUE : Veiller à ne pincer aucun fil en serrant les vis.





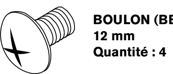
ÉTAPE 8 DE L'ASSEMBLAGE

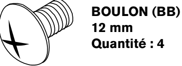
EX-79 ILLUSTRÉ

CÂBLES DE LA CONSOLE
CONSOLE
POIGNÉE D'EXERCICE
BOULONS (BB)
VIS DE PRESSION PRÉ-FIXÉES
MONTANT DE CONSOLE
LEVIER D'EXERCICE

REMARQUE : Veiller à ne pincer aucun fil en fixant la console ou les poignées/leviers d'exercice.

CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 8 :**





A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 8**.

B Fixer les **CÂBLES DE LA CONSOLE** à la **CONSOLE**.

C Ranger soigneusement les **CÂBLES DE LA CONSOLE** dans le **MONTANT DE CONSOLE** avant de fixer la **CONSOLE**. Fixer la **CONSOLE** au **MONTANT DE CONSOLE** avec 4 **BOULONS (BB)**.

D Assembler la **POIGNÉE D'EXERCICE** sur le **LEVIER D'EXERCICE**, en s'assurant que la poignée et le levier d'exercice sont bien assemblées l'une à l'autre. Fixer la **POIGNÉE D'EXERCICE** au **LEVIER D'EXERCICE** avec des **VIS DE PRESSION PRÉ-FIXÉES**.

S'assurer que les poignées d'exercice sont aussi abaissées que possible. Les poignées d'exercice risquent d'être endommagées si elles ne sont pas correctement fixées.

E Répéter l'étape D de l'autre côté.

TRAVAIL TERMINÉ.

FONCTIONNEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE



La présente section explique comment utiliser et programmer la console de l'exerciseur elliptique. La section FONCTIONNEMENT DE BASE du GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE comporte des instructions relatives à ce qui suit :

- **EMPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **INSTRUCTIONS D'ALIMENTATION/DE MISE À LA TERRE**
- **POSITIONNEMENT DES PIEDS**
- **DÉPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **MISE À NIVEAU DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **FONCTIONNEMENT DES DISPOSITIFS DE RÉGLAGE MÉCANIQUE/MANUEL DE L'INCLINAISON**
- **UTILISATION DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE**



Q

P

S

P

HORIZON

L

EX-69

TIME

DISTANCE

A

K

10

20

B

8

TIME

DISTANCE

CALORIES

TARGETS

SPEED

CALORIES

LEVEL

HEART RATE

ROLLING

MOUNTAIN

REVERSE TRAIN

WORKOUTS

C

18

I

6

16

I

T

E

4

14

J

M

D

2

CURRENT WORKOUT

1 SELECT TARGET

2 SELECT WORKOUT

FAN

CHANGE DISPLAY

ENTER

CUSTOM 1 or 2

12

N

H

−

+

H

START PAUSE

GOAL CENTER

PRESS TO SET OR VIEW GOAL

STOP HOLD TO RESET

F

G

O

R



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE DU MODÈLE EX-69

Remarque : Avant d'utiliser la console, il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique qui la recouvre.

A) **FENÊTRES D'AFFICHAGE À DEL :** Durée, distance, calories, fréquence cardiaque, vitesse et degré de résistance.
B) **INDICATEURS À DEL D'OBJECTIF :** Indiquent l'objectif fixé (le cas échéant) pour le programme en cours.
C) **INDICATEURS À DEL D'EXERCICES :** Indiquent les exercices fixés (le cas échéant) pour le programme en cours.
D) **SELECT TARGET (CHOIX DE L'OBJECTIF) :** Appuyer sur cette touche pour choisir l'objectif voulu.
E) **SELECT WORKOUT (CHOIX DES EXERCICES) :** Appuyer sur cette touche pour choisir les exercices voulus.
F) **START (DÉMARRAGE) :** Appuyer sur cette touche pour commencer à s'exercer, lancer une séance d'entraînement, ou reprendre les exercices après une pause.
G) **STOP (ARRÊT) :** Appuyer sur cette touche pour faire une pause/terminer une séance d'entraînement. Tenir la touche pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
H) **TOUCHES + / – :** Servent à régler le degré de résistance.
I) **TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE :** Servent à régler plus rapidement le degré de résistance pendant les séances d'exercice.
J) **ENTER :** Sert à confirmer un choix.
K) **CHANGE DISPLAY (TOUCHE DE CHANGEMENT D'AFFICHAGE) :** Appuyer sur cette touche pour modifier les paramètres affichés en cours d'exercice.
L) **FAN (TOUCHE VENTILATEUR) :** Appuyer sur cette touche pour actionner ou arrêter le ventilateur.
M) **VENTILATEUR :** Ventilateur personnel pour les exercices.
N) **CUSTOM 1 & 2 (TOUCHES PERSONNALISATION 1 ET 2) :** Appuyer sur ces touches pour choisir le programme Custom 1 ou Custom 2.
O) **GOAL CENTER (CENTRE D'OBJECTIFS) :** Appuyer sur cette touche pour fixer ou visualiser l'objectif voulu.
P) **HAUT-PARLEURS :** Diffusent la musique quand un lecteur de CD/baladeur MP3 est connecté à la console.
Q) **PRISE D'ENTRÉE AUDIO :** Brancher un lecteur de CD/baladeur MP3 à la console à l'aide du câble d'adaptateur audio fourni.
R) **PRISE DE SORTIE AUDIO/PRISE POUR CASQUE D'ÉCOUTE :** Utilisée pour entendre la musique par le casque d'écoute. Remarque : Lorsque le casque d'écoute est enfiché dans la prise correspondante, le son n'est plus envoyé aux haut-parleurs.
S) **LOGEMENT D'UN BALADEUR MP3 :** Sert à ranger un baladeur MP3.
T) **SUPPORT DE LECTURE :** Pour poser un magazine ou un livre.

FONCTIONNEMENT DU DISPOSITIF DE RÉGLAGE MANUEL DE L'INCLINAISON

Le EX-69 comporte un dispositif de réglage manuel de l'inclinaison qui permet de varier les exercices. Pour augmenter ou réduire l'inclinaison, se placer sur le côté de l'exerciseur elliptique et, d'une main, se tenir fermement à la partie supérieure du carénage. De l'autre main, saisir la poignée du **LEVIER DE RÉGLAGE MANUEL DE L'INCLINAISON**, la tirer vers l'arrière et la relever ou l'abaisser. S'assurer que la broche est bien engagée dans la fente correspondant au degré d'inclinaison préféré.



EX-79

T
S
V
S
HORIZON
EX-79
TIME
DISTANCE
N
R
A
M
B
C
J
K
E
L
D
P
H
I
F
G
Q
U
W
O
100 %
75 %
50 %
25 %
0 %
20
16
12
8
4
SPEED
CALORIES
LEVEL
HEART RATE
TIME
DISTANCE
CALORIES
TARGETS
ROLLING
MOUNTAIN
REVERSE TRAIN
WORKOUTS
Nike + iPod
FAN
CHANGE DISPLAYS
CURRENT WORKOUT
SELECT TARGET
SELECT WORKOUT
iPod Controls
ENTER
CUSTOM 1 or 2
INCLINE
LEVEL
START
PAUSE
GOAL CENTER
PRESS TO SET OR VIEW GOAL
STOP
HOLD TO RESET

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE DU MODÈLE EX-79

Remarque : Avant d'utiliser la console, il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique qui la recouvre.



A) **FENÊTRES D'AFFICHAGE À DEL :** Durée, distance, calories, fréquence cardiaque, vitesse et degré de résistance.

B) **INDICATEURS À DEL D'OBJECTIF :** Indiquent l'objectif fixé (le cas échéant) pour le programme en cours.

C) **INDICATEURS À DEL D'EXERCICES :** Indiquent les exercices fixés (le cas échéant) pour le programme en cours.

D) **SELECT TARGET (CHOIX DE L'OBJECTIF) :** Appuyer sur cette touche pour choisir l'objectif voulu.

E) **SELECT WORKOUT (CHOIX DES EXERCICES) :** Appuyer sur cette touche pour choisir les exercices voulus.

F) **START (DÉMARRAGE) :** Appuyer sur cette touche pour commencer à s'exercer, lancer une séance d'entraînement, ou reprendre les exercices après une pause.

G) **STOP (ARRÊT) :** Appuyer sur cette touche pour faire une pause/terminer une séance d'entraînement. Tenir la touche pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.

H) **INCLINE ▲ / ▼ (TOUCHES DE RÉGLAGE DE L'INCLINAISON) :** Servent à régler le degré d'inclinaison par petits incréments (de 5 %).

I) **LEVEL ▲ / ▼ (TOUCHES DE RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE) :** Servent à régler le degré de résistance par petits incréments.

J) **TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DE L'INCLINAISON :** Servent à atteindre plus rapidement l'inclinaison voulue.

K) **TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DE LA RÉSISTANCE :** Servent à atteindre plus rapidement le degré de la résistance voulue.

L) **ENTER :** Sert à confirmer un choix.

M) **CHANGE DISPLAY (TOUCHE DE CHANGEMENT D'AFFICHAGE) :** Appuyer sur cette touche pour modifier les paramètres affichés en cours d'exercice.

N) **FAN (TOUCHE VENTILATEUR) :** Appuyer sur cette touche pour actionner ou arrêter le ventilateur.

O) **VENTILATEUR :** Ventilateur personnel pour les exercices.

P) **CUSTOM 1 & 2 (TOUCHES PERSONNALISATION 1 ET 2) :** Appuyer sur ces touches pour choisir le programme Custom 1 ou Custom 2.

Q) **GOAL CENTER (CENTRE D'OBJECTIFS) :** Appuyer sur cette touche pour fixer ou visualiser l'objectif voulu.

R) **IPOD® CONTROLS (TOUCHES DE COMMANDE DE L'iPOD®) :** Appuyer sur ces touches pour ajuster les réglages audio de l'iPod branché. Voir page 59 pour plus ample information.

S) **HAUT-PARLEURS :** Diffusent la musique quand un lecteur de CD/baladeur MP3 est connecté à la console.

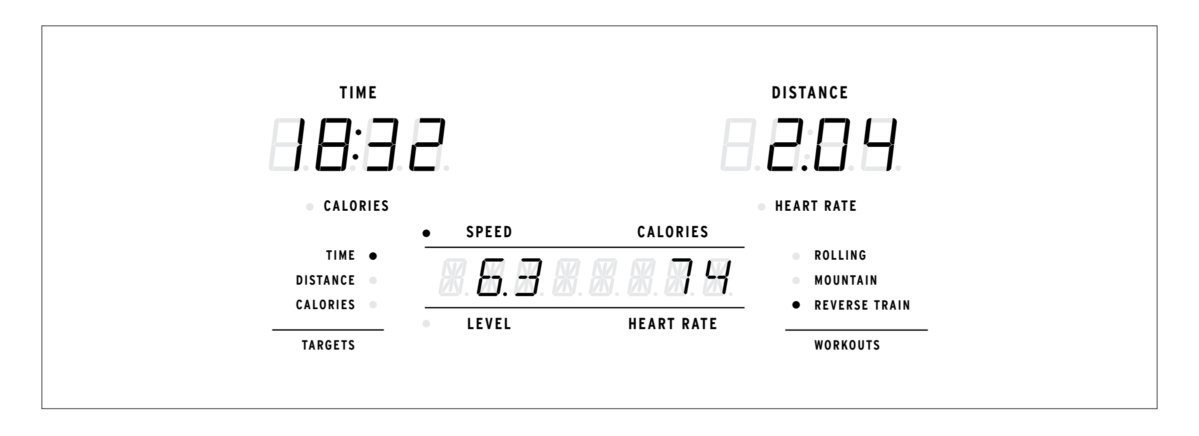
T) **PRISE D'ENTRÉE AUDIO :** Brancher un lecteur de CD/ baladeur MP3 à la console à l'aide du câble d'adaptateur audio fourni.

U) **PRISE DE SORTIE AUDIO/PRISE POUR CASQUE D'ÉCOUTE :** Utilisée pour entendre la musique par le casque d'écoute. Remarque : Lorsque le casque d'écoute est enfiché dans la prise correspondante, le son n'est plus envoyé aux haut-parleurs.

V) **SOCLE DE SYNCHRONISATION iPOD®:** Sert à synchroniser et à charger un iPod (non compris).

W) **SUPPORT DE LECTURE :** Pour poser un magazine ou un livre.





FENÊTRES D’AFFICHAGE

- **TIME (DURÉE) :** Indiquée en minutes et secondes. Affichage de la durée restante ou écoulée des exercices.
- **DISTANCE :** Indiquée en milles. Affichage de la distance parcourue ou de la distance restante à parcourir durant la séance d’entraînement.
- **SPEED (VITESSE) :** Indiquée en mi/h. Indique à quelle vitesse les patins tournent.
- **CALORIES :** Nombre total de calories brûlées ou de calories restant à brûler pendant la séance d’entraînement.
- **HEART RATE (HR) (FRÉQUENCE CARDIAQUE) :** Indique les battements par minute. Permet à l’utilisateur de surveiller sa fréquence cardiaque (s’affiche lorsque le contact est établi avec les deux poignées du cardio-fréquencemètre).
- **LEVEL (NIVEAU) :** Affichage du degré de résistance actuel.
- **INCLINE (INCLINAISON) (EX-79 UNIQUEMENT) :** Affichée sous forme de pourcentage. Indique le degré d’inclinaison du vérin d’inclinaison motorisé. Affiché dans la fenêtre alphanumérique.
- **TARGETS (OBJECTIFS) :** Le voyant à DEL voisin de l’objectif choisi s’éclaire. Si aucune DEL n’est éclairée, aucun objectif n’est activé.
- **WORKOUTS (EXERCICES) :** Le voyant à DEL voisin de l’exercice choisi s’éclaire. Si aucune DEL n’est éclairée, aucun exercice n’est activé.

POUR COMMENCER

1) S'assurer qu'aucun objet ne risque d'entraver le fonctionnement de l'exerciseur elliptique.
2) Enficher le cordon d'alimentation et mettre l'exerciseur elliptique sous tension. (L'interrupteur est situé en bas et à l'avant de l'exerciseur.) REMARQUE : Certains exerciseurs elliptiques sont dépourvus d'interrupteur de marche/arrêt ; ils se mettent en marche dès qu'ils sont sous tension.

A) MISE EN MARCHE RAPIDE

Appuyer sur la touche START pour commencer la séance d'exercice. Décompte progressif de la durée à partir de 0:00, le degré de résistance passe au niveau 1, la valeur implicite. EX-79 uniquement : L'inclinaison passe à 0 %, la valeur implicite. OU...

B) CHOIX D'UN UTILISATEUR

Choisir USER 1, USER 2 ou GUEST (UTILISATEUR 1, UTILISATEUR 2 ou INVITÉ) à l'aide des touches **+ / –** et appuyer sur la touche ENTER.

C) CHOISIR UN OBJECTIF ET DES EXERCICES

1) Choisir un OBJECTIF à l'aide de la touche SELECT TARGET.
2) Ajuster les réglages de l'OBJECTIF l'aide des touches FLÉCHÉES.
3) Appuyer sur la touche ENTER pour passer au réglage suivant.
4) Choisir un EXERCICE à l'aide de la touche SELECT WORKOUT.
5) Appuyer sur la touche START pour commencer à s'exercer.

REMARQUE : Si aucun OBJECTIF ou aucun EXERCICE n'est choisi, le programme fonctionne comme un programme MANUEL. À ce réglage, tous les changements de résistance et d'inclinaison doivent être apportés par l'utilisateur.

CHANGEMENT D'OBJECTIF EN COURS DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

On peut changer d'objectif manuellement sans perdre les statistiques de la séance d'entraînement en cours.

À n'importe quel moment d'une séance d'entraînement, appuyer sur la touche SELECT TARGET jusqu'à ce qu'on ait choisi le nouvel OBJECTIF voulu.

Utiliser les touches ▲ / ▼ ou **+ / –** pour entrer la valeur du nouvel OBJECTIF. Toutes les statistiques précédentes de la séance d'entraînement sont intégrées au nouvel OBJECTIF, de sorte qu'on ne perd jamais aucune donnée.

REMARQUE : Si on appuie par mégarde sur la touche SELECT TARGET pendant une séance d'entraînement et si on n'appuie sur aucune autre touche dans les 5 secondes qui suivent, l'objectif en cours reste en vigueur.

CHANGEMENT D'EXERCICE EN COURS DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

On peut changer manuellement d'exercices.

À n'importe quel moment d'une séance d'entraînement, appuyer sur la touche SELECT WORKOUT jusqu'à ce qu'on ait choisi les nouveaux EXERCICES voulus. Appuyer sur la touche ENTER.

Les nouveaux EXERCICES commencent au premier segment après l'échauffement et toutes les statistiques de la séance d'entraînement sont intégrées au nouvel objectif.

REMARQUE : Si on appuie par mégarde sur la touche SELECT WORKOUT pendant une séance d'entraînement et si on n'appuie sur aucune autre touche dans les 5 secondes qui suivent, le programme en cours reste en vigueur.





UTILISATION DES PROGRAMMES DE PERSONNALISATION

1) À l'aide des touches ▲ / ▼ ou **+ / –**, choisir USER 1, USER 2 ou GUEST (UTILISATEUR 1, UTILISATEUR 2 ou INVITÉ). Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
2) Appuyer sur la touche CUSTOM 1 ou 2 pour choisir un programme de personnalisation. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
3) Appuyer sur la touche SELECT TARGET pour choisir un objectif de durée, de distance ou d'élimination de calories. La DEL voisine de l'objectif choisi s'allume. Appuyer sur la touche ENTER pour choisir l'objectif voulu. On doit choisir un nouvel objectif chaque fois qu'on choisit un programme de personnalisation.
4) Régler chaque profil de résistance à l'aide des touches ▲ / ▼ ou **+ / –** et appuyer sur la touche ENTER. Répéter pour les 15 profils de résistance.
5) EX-79 uniquement : Régler chaque profil d'inclinaison à l'aide des touches ▲ / ▼ ou **+ / –** et appuyer sur la touche ENTER. Répéter pour les 15 profils d'inclinaison.
6) Appuyer sur la touche START pour commencer à s'exercer.

POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE

Appuyer sur la touche STOP et la tenir pendant 3 secondes.

FIN D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque la séance d'entraînement est terminée, le mot « FINISHED » clignote sur l'écran d'affichage et un bip retentit. Les renseignements sur la séance d'entraînement restent affichés pendant 30 secondes avant d'être réinitialisés.

ANNULATION DE LA SÉLECTION ACTUELLE

Pour annuler la sélection du programme ou l'écran actuel, appuyer sur la touche STOP pendant 3 secondes.

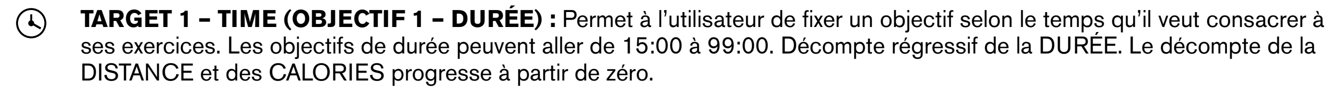
UTILISATION D'UN LECTEUR DE CD/ BALADEUR MP3



1) Connecter le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO fourni à la PRISE D'ENTRÉE AUDIO (à la partie supérieure droite de la console) et à la prise pour casque d'écoute du lecteur de CD/baladeur MP3.
2) Utiliser les touches du lecteur de CD/baladeur MP3 pour régler les caractéristiques de la diffusion.
3) Enlever le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO lorsqu'on ne s'en sert pas.
4) Si on ne veut pas utiliser les HAUT-PARLEURS, on peut brancher le casque d'écoute à la PRISE DE SORTIE AUDIO, à la partie inférieure de la console.

INFORMATIONS RELATIVES AUX PROGRAMMES





TARGET 1 – TIME (OBJECTIF 1 – DURÉE) : Permet à l’utilisateur de fixer un objectif selon le temps qu’il veut consacrer à ses exercices. Les objectifs de durée peuvent aller de 15:00 à 99:00. Décompte régressif de la DURÉE. Le décompte de la DISTANCE et des CALORIES progresse à partir de zéro.

TARGET 2 – DISTANCE (OBJECTIF 2 – DISTANCE) : Permet à l’utilisateur de fixer un objectif selon la distance qu’il veut parcourir. Cet objectif peut aller de 0,25 à 26,25 milles. Décompte régressif de la DISTANCE. Le décompte de la DURÉE et des CALORIES progresse à partir de zéro.

TARGET 3 – CALORIES (OBJECTIF 3 – CALORIES) : Permet à l’utilisateur de fixer un objectif selon le nombre de calories qu’il veut brûler. Cet objectif peut aller de 20 à 980 calories. Décompte régressif des CALORIES. Le décompte de la DURÉE et de la DISTANCE progresse à partir de zéro.

NO TARGET (AUCUN OBJECTIF) : Permet à l’utilisateur de choisir un profil d’exercices sans spécifier d’objectif de durée, de distance ou de nombre de calories à éliminer. Le décompte de la DURÉE, de la DISTANCE et des CALORIES progresse à partir de zéro.

WORKOUT 1 – ROLLING (EXERCICES 1 – RÉSISTANCE VARIABLE) : Programme d’accroissement de la résistance. Donne une impression de montée et de descente par une augmentation et une réduction progressive de la résistance.

WORKOUT 2 – MOUNTAIN (EXERCICES 2 – MONTAGNE) : Programme d’accroissement de la résistance et de variation de l’inclinaison (seuls les EX-78 sont équipés d’un dispositif de réglage de l’inclinaison). Donne une impression de montée et de descente par une augmentation et une réduction de la résistance et de l’inclinaison (seuls les EX-79 sont équipés d’un dispositif de réglage de l’inclinaison).

WORKOUT 3 – REVERSE TRAIN (EXERCICES 3 – INVERSION DU PÉDALAGE) : Programme d’accroissement de la résistance. Ce programme incite à pédaler tantôt en marche avant tantôt en marche arrière pour rendre l’entraînement plus enthousiasmant et plus stimulant.

GOAL CENTER™



Des recherches ont permis de conclure que ceux qui se fixent des objectifs d'entraînement physique et s'y tiennent, obtiennent en moyenne de meilleurs résultats que ceux qui ne le font pas. L'acquisition de ce nouvel exerciseur elliptique équipé d'un GOAL CENTER™, système de suivi des performances exclusif à Horizon, est une étape importante vers la concrétisation de vos objectifs d'entraînement. Le GOAL CENTER™ est un logiciel novateur intégré à la console de l'exerciseur elliptique, qui permet de suivre les progrès vers la concrétisation d'objectifs d'entraînement au fil du temps, et dispense d'avoir à tenir manuellement un journal ou un registre. Lire de la documentation pour s'informer davantage sur la manière dont le GOAL CENTER™ peut aider à se motiver pour améliorer ses performances.

RÉGLAGE DU GOAL CENTER™

1) Choisir USER 1 ou USER 2 (UTILISATEUR 1 ou UTILISATEUR 2) à l'aide des touches ▲ **/** ▼ ou **+ / –** .
2) Appuyer sur la touche GOAL CENTER™ et la tenir pendant environ cinq secondes.
3) Appuyer sur la touche SELECT TARGET pour choisir l'objectif de durée, de distance ou d'élimination de calories.
4) Utiliser les touches ▲ **/** ▼ ou **+ / –** pour choisir la valeur de l'objectif, et appuyer sur la touche ENTER.
5) Utiliser les touches ▲ **/** ▼ ou **+ / –** pour choisir le NOMBRE DE JOURS nécessaire pour atteindre l'objectif.
6) Appuyer à nouveau sur la touche ENTER pour quitter le mode de réglage.
   REMARQUE : Ces étapes peuvent aussi servir à effacer un objectif en vigueur et à fixer un nouvel objectif.

VISUALISATION DES PROGRÈS VERS LA CONCRÉTISATION D'UN OBJECTIF

Lorsqu'on entre dans le profil d'utilisateur, on peut visualiser les progrès vers la concrétisation de son objectif en appuyant sur la touche GOAL CENTER™. La console fait défiler la durée restante, la distance ou les calories, selon l'objectif choisi et fait aussi défiler la durée restante pour atteindre cet objectif.

REMARQUE : Pour que les données d'une séance d'entraînement soient affectées à l'objectif d'un utilisateur, on DOIT choisir cet utilisateur avant de commencer la séance d'entraînement.



SOCLE DE SYNCHRONISATION iPOD®

Le socle de synchronisation iPod est la solution de divertissement pendant les séances d'entraînement. Divers modèles de iPod équipés d'un connecteur pour socle de synchronisation peuvent convenir à ce socle de synchronisation. Le iPhone doit être mis en mode « Airplane » (avion) pour que le socle de synchronisation puisse être utilisé.

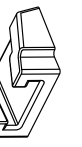
UTILISATION DU SOCLE DE SYNCHRONISATION DE L'iPOD (iPOD NON COMPRIS)

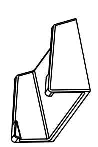
1) Enlever le bouchon de caoutchouc de la partie inférieure du socle de synchronisation.
2) Brancher le iPod par comparer le connecteur pour le socle de synchronisation du l'exerciseur elliptique avec le connecteur du socle de synchronisation de le iPod. REMARQUE : Après avoir connecté l'iPod au socle de synchronisation, il faut attendre 10 secondes pour que le iPod soit reconnu et totalement fonctionnel.
3) On peut utiliser l'écran de le iPod pour régler les caractéristiques de la diffusion. On peut aussi ajuster le volume et les caractéristiques de la diffusion à l'aide des touches de commande de l'iPod intégrées à la console du l'exerciseur elliptique. REMARQUE : Si on ne veut pas utiliser les haut-parleurs, on peut brancher les écouter a la prise de sortie audio, à la partie inférieure de la console.

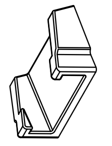
Replacer le bouchon de caoutchouc à la partie inférieure du socle de synchronisation lorsque le socle n'est pas utilisé.

REMARQUE : L'audio de l'iPod n'est pas diffusée par les haut-parleurs si le câble de raccordement audio est branché alors que l'iPod est dans le socle de synchronisation.

Inserts pour socle de synchronisation de l'iPod®
Remarque : La taille des inserts pour socle de synchronisation de chaque iPod® est différente.

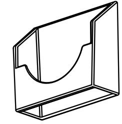






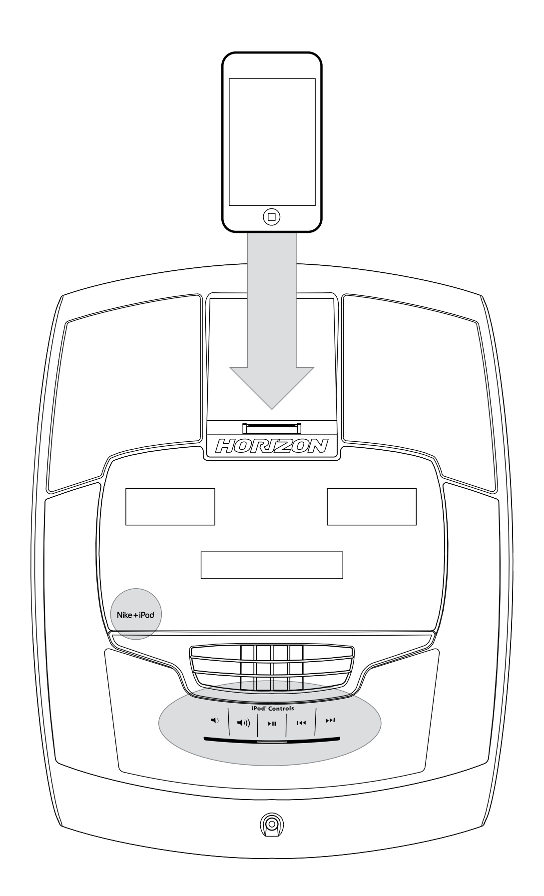


Insert de synchronisation universel pour baladeurs MP3



PRISE D'ENTRÉE POUR LECTEURS NON-iPOD®
INSERT DE SYNCHRONISATION
SOCLE DE SYNCHRONISATION DE L'iPOD®
BOUCHON DE CAOUTCHOUC
BROCHE DU CONNECTEUR POUR SOCLE DE SYNCHRONISATION
TOUCHES DE COMMANDE DE L'iPOD®
Nike+iPod
iPod Controls
PRISE DE SORTIE AUDIO





Nike + iPod

À VOS MARQUES !
Connecter le dispositif compatible avec Nike Plus au connecteur intégré fabriqué pour iPod de l’équipement de conditionnement physique compatible avec Nike + iPod.

PRÊTS !
Les commandes de console et les haut-parleurs intégrés SonicSurround™ facilitent l’exécution des exercices acompagnés de votre musique favorite.

PARTEZ !
Commencer à marcher ou à courir. Le rythme, la distance, la durée, et le nombre de calories brûlées sont enregistrés au fur et à mesure. Ils sont automatiquement sauvegardés sur le iPod ou le iPhone.

SYNCHRONISEZ
Lorsqu’on a terminé la séance d’exercices, connecter le iPod ou le iPhone à l’ordinateur. Le iTunes synchronise les données de la séance d’exercices à nikeplus.com. Chaque parcours et chaque séance d’exercices est là, prêt(e) à être revu(e).



« Made for iPod » (Fabriqué pour iPod) signifie qu’un accessoire électronique est conçu pour se connecter spécifiquement au iPod et certifié par le développeur conforme aux normes de rendement d’Apple. Apple décline toute responsabilité en matière de fonctionnement de ce dispositif ou de conformité aux normes de sécurité ou de dispositions réglementaires. iPod est une marque de commerce de Apple Inc., déposée aux États-Unis et dans d’autres pays.

FONCTIONNEMENT DU NIKE +



IMPÉRATIFS

Nike Plus - iPod ou iPhone compatible (Voir www.apple.com/nikeplus pour d'autre information).

Avant de synchroniser le dispositif Apple à l'ordinateur, on doit créer un compte gratuit Nike Plus à www.nikerunning.com et télécharger le logiciel iTunes le plus récent (www.apple.com/itunes).

POUR COMMENCER

1) Avant de connecter le dispositif Apple au l'exerciseur elliptique, on doit mettre sous tension ou activer Nike Plus sur le dispositif.
2) Connecter le dispositif Apple et attendre que l'authentification ait lieu. Cela peut prendre jusqu'à 10 secondes. Quand l'authentification a eu lieu, les commandes de console spécifiques iPod sont activées (voir page suivante).
3) Voir Fonctionnement de la console (page 41) et commencer la séance d'exercices.
4) Si le iPod ou le iPhone est compatible avec Nike Plus, la séance d'exercices commence à s'enregistrer automatiquement sur le dispositif compatible avec Nike Plus. Vous allez voir affichez sur la console « RECORDING WORKOUT TO IPOD » (ENREGISTREMENT DE VOTRE EXERCICE SUR VOTRE IPOD) s'affiche.
5) Lorsque la séance d'exercices est terminée, la mention « CONGRATULATIONS WORKOUT RECORDED. CONNECT YOUR IPOD TO YOUR COMPUTER AND SEE YOUR WORKOUT AT NIKEPLUS.COM » (FÉLICITATIONS EXERCICE ENREGISTRÉ. BRANCHE VOTRE IPOD À VOTRE ORDINATEUR POUR VOIR LES DONNÉS DE VOTRE EXERCICE À NIKEPLUS). Si on doit interrompre une séance d'exercices, appuyer sur la touche STOP et la tenir pendant 5 secondes. Cela provoque l'enregistrement des données d'exercice sur le dispositif compatible avec Nike Plus.
6) Enlever le dispositif compatible avec Nike Plus et synchroniser avec iTunes.
7) Vous connectez à votre compte Nike Running pour voir et suivre les exercices.

GARANTIE LIMITÉE – USAGE DOMESTIQUE



POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR

EX-69 = 136 kg (300 lb)
EX-79 = 147,4 kg (325 lb)

CADRE • DURÉE DE VIE

Horizon Fitness garantit le cadre contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie du propriétaire initial, tant que l'appareil demeure en possession du propriétaire initial. (Le cadre se définit comme la base en métal soudé de l'appareil et qui ne comporte aucune pièce amovible.)

FREIN • DURÉE DE VIE

Horizon Fitness garantit le frein contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie du propriétaire initial, tant que l'appareil demeure en possession du propriétaire initial. La main d'œuvre ou l'installation du frein ne sont pas couvertes par la garantie du frein.

ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES • EX-69 : 1 AN • EX-79 : 2 ANS

Horizon Fitness garantit les composants électroniques, la finition et toutes les pièces d'origine pendant la période spécifiée ci-dessus, à compter de la date de l'achat initial, tant que l'appareil demeure en possession du propriétaire initial.

MAIN-D'ŒUVRE • 1 AN

Horizon Fitness prend à sa charge les frais de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant un an à compter de la date de l'achat initial, tant que l'appareil demeure en possession du propriétaire initial.

EX-79 : MOTEUR D'INCLINAISON • 1 AN
EX-69 : DISPOSITIF D'INCLINAISON MANUELLE • 1 AN

Horizon Fitness garantit le moteur d'inclinaison/dispositif d'inclinaison manuelle et les pièces contre tout vice de fabrication et de matière pendant un an à compter de la date de l'achat initial, tant que l'appareil demeure en possession du propriétaire initial.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Qui EST couvert :

- Le propriétaire initial ; la garantie n'est pas transférable.

Qu'est-ce qui EST couvert :

- La réparation ou le remplacement du moteur défectueux, de composants électroniques défectueux ou de pièces défectueuses. Ils constituent les seuls correctifs au titre de la garantie.

Qu'est-ce qui N'EST PAS couvert :

- L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.
- Les dommages ou la défaillance dus à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la nature, une réduction, fluctuation ou défaillance d'alimentation de quelque origine que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité ou des modifications non autorisées ou non recommandées par Horizon Fitness.

- Les dommages accessoires ou immatériels. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou immatériels, des pertes économiques, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages immatériels de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement. Horizon Fitness ne consent aucune compensation monétaire ou autre pour de telles réparations ou le coût des pièces de rechange, y compris notamment les cotisations d'organismes sportifs, pertes de temps de travail, visites de diagnostic, visites d'entretien ou frais de transport.
- Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par Horizon Fitness.
- Les équipements détenus ou utilisés hors des États-Unis et du Canada.
- La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien agréé. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS. Horizon Fitness décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.
- Si la garantie du fabricant est expirée mais si l'appareil bénéficie d'une prolongation de garantie, consulter le contrat de prolongation de garantie pour les ressources relatives aux demandes de service ou de réparation en cas de prolongation de la garantie.

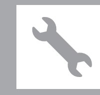
SERVICE/RETOURS



- Le service à domicile est assuré dans un rayon de 240 km par le prestataire de services agréé le plus proche. (Au-delà de cette distance, le kilométrage parcouru est à la charge du client).
- Tout retour doit être pré-approuvé par Horizon Fitness.
- Les obligations de Horizon Fitness en vertu de cette garantie se limitent à la réparation ou au remplacement de l'équipement, à la discrétion de Horizon Fitness, par le même modèle ou un modèle comparable.
- Horizon Fitness peut demander le retour des pièces défectueuses à Horizon Fitness après l'achèvement de la main d'oeuvre sous garantie en utilisant une étiquette de retour timbrée. En cas de besoin d'une étiquette de retour, contacter le soutien technique à la clientèle.
- Les appareils de rechange, les pièces et les composants électroniques remis à neuf par Horizon Fitness ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.
- Cette garantie donne des droits spécifiques. Les droits de l'utilisateur peuvent varier d'une province à l'autre.

ESPAÑOL

ENSAMBLAJE



⚠ ADVERTENCIA

Durante el proceso de ensamblaje de la máquina elíptica hay varias áreas a las que se les debe poner atención especial. Es muy importante seguir las instrucciones de ensamblaje correctamente y asegurarse de que todas las piezas queden bien apretadas. Si no se siguen correctamente las instrucciones de ensamblaje, algunas piezas de la estructura de la máquina elíptica podrían quedar sueltas y causar ruidos irritantes. Para evitar daños a la máquina elíptica, es necesario repasar las instrucciones de ensamblaje y hacer las correcciones necesarias.

Antes de seguir adelante busque el número de serie de su máquina elíptica, que está colocado en una etiqueta blanca con un código de barras, en el tubo estabilizador delantero, y escríbalo en el espacio disponible a continuación.

ESCRIBA EL NÚMERO DE SERIE Y EL NOMBRE DE MODELO EN LAS SIGUIENTES CASILLAS:

NÚMERO DE SERIE:

EP	

MODELO: **MÁQUINA ELÍPTICA HORIZON**

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE

» Cuando llame para solicitar servicio haga referencia al NÚMERO DE SERIE y al NOMBRE DE MODELO.



BOCINAS

BOLSILLO PARA IPOD/MP3

VENTILADOR DE LA CONSOLA

CONSOLA

BASTÓN SUPERIOR

PANEL DE CONTROL TÁCTIL
Y VENTANILLAS DE INDICADORES

⚠WARNING

CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT. FOR CONSUMER USE ONLY.

⚠AVERTISSEMENT

CONSULTER UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER TOUT ÉQUIPEMENT D'EXERCICE. TOUTE UTILISATION INCORRECTE PEUT OCCASIONNER DE GRAVES BLESSURES. LIRE LE MANUEL DU PROPRIÉTAIRE AVANT DE SE SERVIR DE L'APPAREIL. TENIR LES ENFANTS À DISTANCE DE L'APPAREIL. À L'USAGE DU CLIENT SEULEMENT.

⚠ADVERTENCIA

CONSULTE A UN MÉDICO ANTES DE USAR CUALQUIER EQUIPO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. EXISTE LA POSIBILIDAD DE SUFRIR LESIONES GRAVES SI EL EQUIPO SE USA INCORRECTAMENTE. LEER EL MANUAL DEL PROPIETARIO ANTES DE USAR EL EQUIPO. NO DEJE QUE LOS NIÑOS SE ACERQUEN A ESTE EQUIPO. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

EMPUÑADURAS CON
SENSOR DE PULSO

POSTE DE LA CONSOLA

BASTÓN INFERIOR

PORTABOTELLAS

PALANCA DE AJUSTE
MANUAL DE INCLINACIÓN

CUBIERTA SUPERIOR

TOMACORRIENTE PARA
EL CABLE DE CORRIENTE

MANIVELA

TUBO ESTABILIZADOR

PEDALES PIVOTANTES

BASTIDOR PRINCIPAL

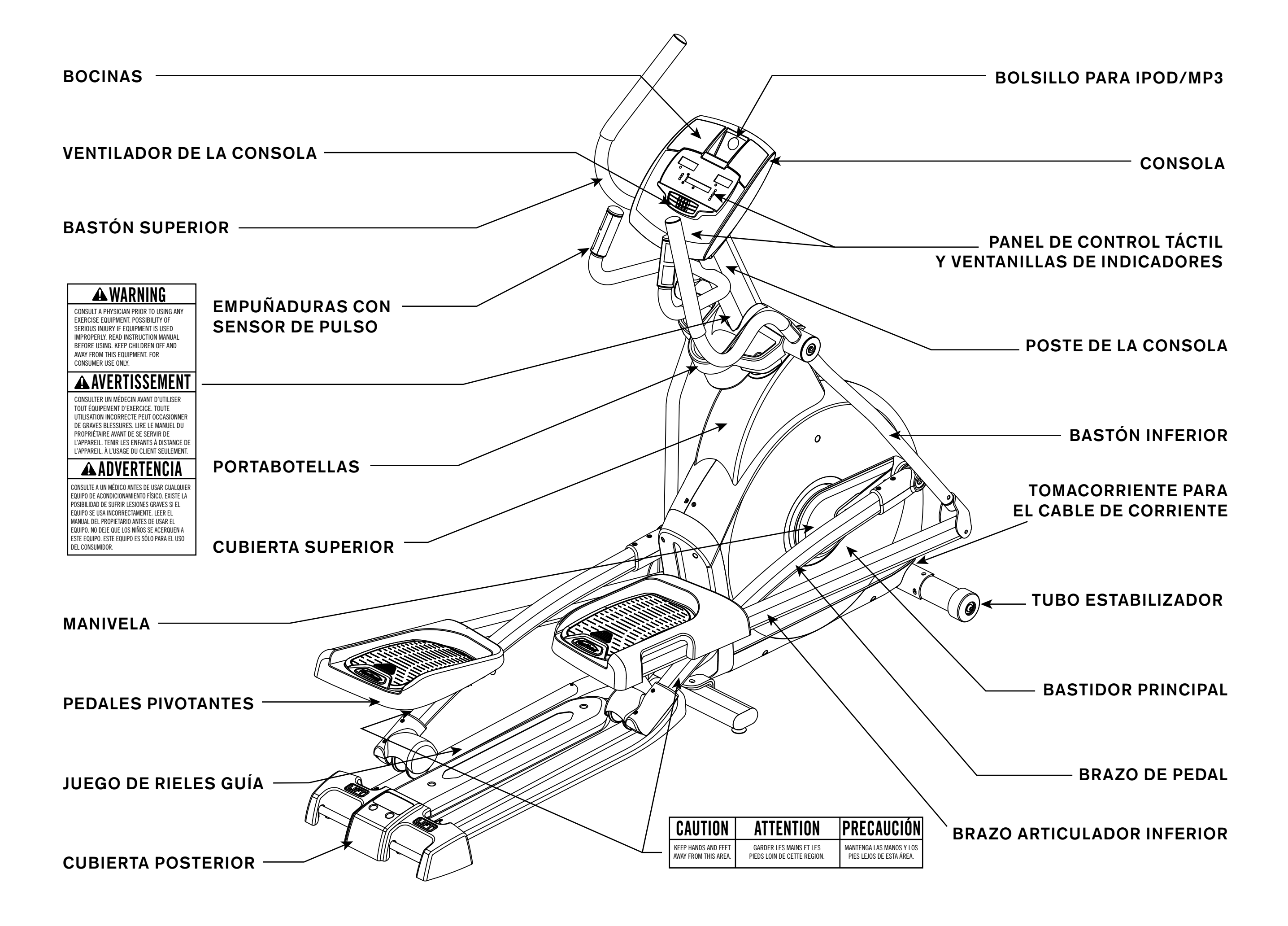
JUEGO DE RIELES GUÍA

BRAZO DE PEDAL

CAUTION	ATTENTION	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA.

CUBIERTA POSTERIOR

BRAZO ARTICULADOR INFERIOR


BOCINAS
VENTILADOR DE LA CONSOLA
BASTÓN SUPERIOR
EMPUÑADURAS CON SENSOR DE PULSO
WARNING
CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT. FOR CONSUMER USE ONLY.
AVERTISSEMENT
CONSULTER UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER TOUT ÉQUIPEMENT D'EXERCICE. TOUTE UTILISATION INCORRECTE PEUT OCCASIONNER DE GRAVES BLESSURES. LIRE LE MANUEL DU PROPRIÉTAIRE AVANT DE SE SERVIR DE L'APPAREIL. TENIR LES ENFANTS À DISTANCE DE L'APPAREIL. À L'USAGE DU CLIENT SEULEMENT.
ADVERTENCIA
CONSULTE A UN MÉDICO ANTES DE USAR CUALQUIER EQUIPO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. EXISTE LA POSIBILIDAD DE SUFRIR LESIONES GRAVES SI EL EQUIPO SE USA INCORRECTAMENTE. LEER EL MANUAL DEL PROPIETARIO ANTES DE USAR EL EQUIPO. NO DEJE QUE LOS NIÑOS SE ACERQUEN A ESTE EQUIPO. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.
PORTABOTELLAS
CUBIERTA SUPERIOR
MANIVELA
PEDALES PIVOTANTES
JUEGO DE RIELES GUÍA
CUBIERTA POSTERIOR
BOLSILLO PARA IPOD/MP3
CONSOLA
PANEL DE CONTROL TÁCTIL Y VENTANILLAS DE INDICADORES
POSTE DE LA CONSOLA
BASTÓN INFERIOR
TOMACORRIENTE PARA EL CABLE DE CORRIENTE
TUBO ESTABILIZADOR
BASTIDOR PRINCIPAL
BRAZO DE PEDAL
BRAZO ARTICULADOR INFERIOR
CAUTION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.
ATTENTION
GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION.
PRECAUCIÓN
MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA.



TODOS LOS MODELOS

HERRAMIENTAS INCLUIDAS:

- ☐ Llave en L de 8 mm
- ☐ Llave en L de 5 mm
- ☐ Llave de tuercas plana de 13/15 mm
- ☐ Destornillador

PIEZAS INCLUIDAS:

- ☐ 1 tubo estabilizador
- ☐ 1 juego de rieles guía
- ☐ 2 brazos de pedales
- ☐ 1 juego del mecanismo de ajuste manual de inclinación (sólo EX-69)
- ☐ 2 bastones inferiores
- ☐ 2 bastones superiores
- ☐ 2 brazos articuladores inferiores con pedales
- ☐ 1 cubierta superior (2 partes)
- ☐ 1 poste de la consola
- ☐ 1 guardapolvo del poste de la consola
- ☐ 1 consola
- ☐ 2 tapas de bastones
- ☐ 1 portabotellas
- ☐ 1 cubierta posterior
- ☐ 1 cable adaptador de audio
- ☐ 1 cable de corriente
- ☐ 1 juego de sujetadores y tornillería

EX-79:

- ☐ 4 insertos para la base de conexión del iPod®
- ☐ 1 tapón de goma para la base de conexión del iPod®

PREENSAMBLAJE

DESEMPAQUE

Desempaque la máquina en el lugar donde la vaya a utilizar. Coloque la caja en que viene la máquina elíptica sobre una superficie plana y nivelada. Le recomendamos colocar una cubierta protectora sobre el piso bajo la máquina. No abra la caja cuando esté colocada de costado.

NOTA: Durante cada uno de los pasos de ensamblaje asegúrese de que TODAS las tuercas y los tornillos estén en su lugar y parcialmente enroscados antes de apretar bien ALGÚN tornillo.

NOTA: Una ligera capa de grasa podría facilitar la instalación de la tornillería. Se recomienda utilizar cualquier tipo de grasa, por ejemplo grasa de litio para bicicletas.

☎ **¿NECESITA AYUDA?**

Si tiene preguntas o si le faltan piezas, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica a clientes. En la contraportada de este manual aparece información adicional de contacto.

PASO 1 DE ENSAMBLAJE



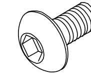
SE MUESTRA EX-69

TUBO ESTABILIZADOR
ARANDELAS DE ARCO (C)
ARANDELAS ELÁSTICAS (B)
TORNILLOS (A)
BASTIDOR PRINCIPAL

SE MUESTRA EX-79

TUBO ESTABILIZADOR
ARANDELAS DE ARCO (C)
ARANDELAS ELÁSTICAS (B)
TORNILLOS (A)
BASTIDOR PRINCIPAL

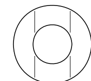
CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 1:**



TORNILLO (A)
30 mm
Cantidad: 4



ARANDELA ELÁSTICA (B)
15 mm
Cantidad: 4



ARANDELA DE ARCO (C)
17 mm
Cantidad: 4

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 1**.

B Sujete el **TUBO ESTABILIZADOR** al **BASTIDOR PRINCIPAL** con 2 **TORNILLOS (A)**, 2 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 2 **ARANDELAS DE ARCO (C)** a cada lado.

PASO 2 DE ENSAMBLAJE: **EX-69**



SÓLO EL MODELO EX-69

SE MUESTRA EX-69

PALANCA DE AJUSTE MANUAL DE LA INCLINACIÓN

TUERCAS (G)

ARANDELAS ELÁSTICAS (F)

ARANDELAS PLANAS (E)

JUEGO DE RIELES GUÍA

TORNILLOS (D)

TORNILLOS (J)

ARANDELAS ELÁSTICAS (I)

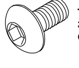
ARANDELAS PLANAS (H)

PALANCA DE AJUSTE MANUAL DE LA INCLINACIÓN

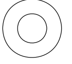
JUEGO DE RIELES GUÍA

BASTIDOR PRINCIPAL

CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 2:**



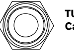
TORNILLO (D)
35 mm
Cantidad: 4



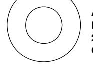
ARANDELA PLANA (E)
16 mm
Cantidad: 4



ARANDELA ELÁSTICA (F)
15 mm
Cantidad: 4

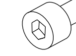


TUERCA (G)
Cantidad: 4



ARANDELA PLANA (H)
20 mm
Cantidad: 4

ARANDELA ELÁSTICA (I)
18 mm
Cantidad: 4



TORNILLO (J)
20 mm
Cantidad: 4

* Este paso es sólo para el modelo EX-69.

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 2**.

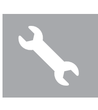
B Conecte la **PALANCA DE AJUSTE MANUAL DE INCLINACIÓN** al **JUEGO DE RIELES GUÍA** con 4 **TORNILLOS (D)**, 4 **ARANDELAS PLANAS (E)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (F)** y 4 **TUERCAS (G)**.

C Instale el **JUEGO DE RIELES GUÍA** alineado con el **BASTIDOR PRINCIPAL**, como se muestra.

D Levante la **PALANCA DE AJUSTE MANUAL DE INCLINACIÓN** y colóquela en uno de los orificios dentro del **BASTIDOR PRINCIPAL**.

E Instale el **JUEGO DE RIELES GUÍA** en el **BASTIDOR PRINCIPAL** con 4 **TORNILLOS (G)**, 4 **ARANDELAS PLANAS (H)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (I)** y 4 **TUERCAS (J)**.

PASO 2 DE ENSAMBLAJE: **EX-79**

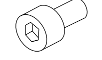


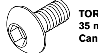
SÓLO EL MODELO EX-**79**

CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 2:**









ARANDELA PLANA (H)
20 mm
Cantidad: 4

ARANDELA ELÁSTICA (I)
18 mm
Cantidad: 4

TUERCA (J)
Cantidad: 4

SE MUESTRA EX-79

TORNILLOS (F)
ARANDELAS ELÁSTICAS (E)
ARANDELAS PLANAS (D)
TUERCAS (J)
ARANDELAS ELÁSTICAS (I)
ARANDELAS PLANAS (H)
JUEGO DE RIELES GUÍA
BASTIDOR PRINCIPAL
TORNILLOS (G)

* Este paso es sólo para el modelo EX-79.

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 2.**

B Instale el **JUEGO DE RIELES GUÍA** en el **BASTIDOR PRINCIPAL** con 4 **TORNILLOS (F)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (E)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (D).**

C Instale el **JUEGO DE RIELES GUÍA** en el **BASTIDOR PRINCIPAL** con 4 **TORNILLOS (G)**, 4 **ARANDELAS PLANAS (H)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (I)** y 4 **TUERCAS (J).**



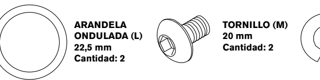
PASO 3 DE ENSAMBLAJE

SE MUESTRA EX-79

POSTE DE LA CONSOLA
CABLE DE LA CONSOLA
TORNILLOS PREINSTALADOS
BASTIDOR PRINCIPAL
MANIVELA
BRAZO DE PEDAL
ARANDELA ONDULADA (L)
ARANDELA PLANA (K)
ARANDELA ELÁSTICA (B)
TORNILLO (M)
RIEL GUÍA
RUEDITA DEL BRAZO DE PEDAL

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar algún cable al ensamblar el poste de la consola.

CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 3:**









A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 3**.

B Con cuidado pase el **CABLE DE LA CONSOLA** a través del **POSTE DE LA CONSOLA** por medio de la tirita de plástico que está dentro del **POSTE DE LA CONSOLA**.

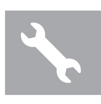
C Deslice con cuidado el **POSTE DE LA CONSOLA** sobre el **BASTIDOR PRINCIPAL** y fije el **POSTE DE LA CONSOLA** en el **BASTIDOR PRINCIPAL** con los **TORNILLOS PREINSTALADOS**.

D Meta la **ARANDELA ONDULADA (L)** deslizándola sobre la **MANIVELA**, seguida del **BRAZO DE PEDAL**, como se muestra. Deje descansar la **RUEDITA DEL BRAZO DE PEDAL** en el **RIEL GUÍA**.

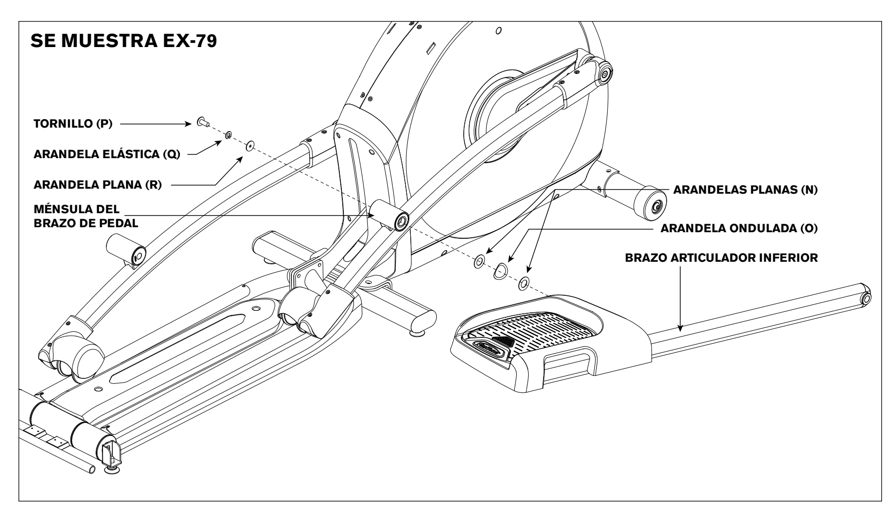
E Conecte el **BRAZO DEL PEDAL** a la **MANIVELA** con 1 **ARANDELA PLANA (K)**, 1 **ARANDELA ELÁSTICA (B)** y 1 **TORNILLO (M)**.

F Repita los pasos D-E en el lado opuesto de la máquina elíptica.

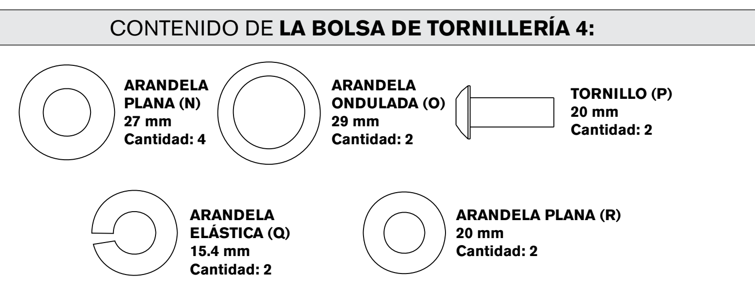
PASO 4 DE ENSAMBLAJE



TODOS LOS MODELOS



CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 4:**





A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 4**.

B Meta 1 **ARANDELA PLANA (N)**, 1 **ARANDELA ONDULADA (O)** y otra **ARANDELA PLANA (N)** en el **BRAZO ARTICULADOR INFERIOR**.

C Meta el **BRAZO ARTICULADOR INFERIOR** en la **MÉNSULA DEL BRAZO DE PEDAL**.

D Conecte el **BRAZO ARTICULADOR INFERIOR** a la **MÉNSULA DEL BRAZO DE PEDAL** con 1 **ARANDELA PLANA (R)**, 1 **ARANDELA ELÁSTICA (Q)** y 1 **TORNILLO (P)**.

E Repita los pasos B–D en el lado opuesto de la máquina elíptica.



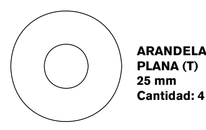
PASO 5 DE ENSAMBLAJE

TODOS LOS MODELOS

CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 5:**



ARANDELA DE GOMA (S)
26 mm
Cantidad: 2



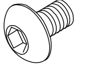
ARANDELA PLANA (T)
25 mm
Cantidad: 4



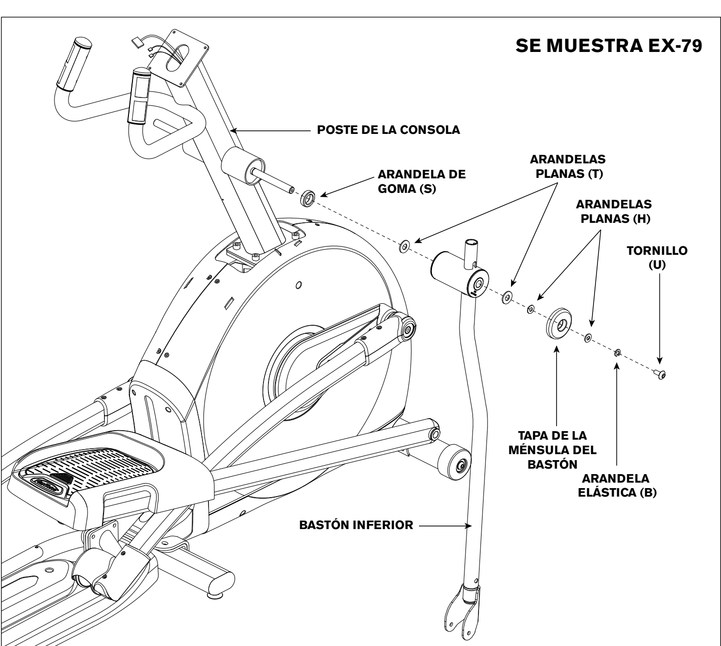
ARANDELA PLANA (H)
20 mm
Cantidad: 4



ARANDELA ELÁSTICA (B)
15 mm
Cantidad: 2



TORNILLO (U)
20 mm
Cantidad: 2



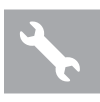
A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 5.**

B Meta 1 **ARANDELA DE GOMA (S)** y 1 **ARANDELA PLANA (T)** en el **POSTE DE LA CONSOLA.**

C Meta el **BASTÓN INFERIOR** en el **POSTE DE LA CONSOLA** y fíjelo con 1 **ARANDELA PLANA (T)**, 1 **ARANDELA PLANA (H)**, 1 **TAPA DEL BASTÓN**, 1 **ARANDELA PLANA (H),** 1 **ARANDELA ELÁSTICA (B)** y 1 **TORNILLO (U).**

D Repita los pasos B–C en el lado opuesto de la máquina elíptica.

PASO 6 DE ENSAMBLAJE

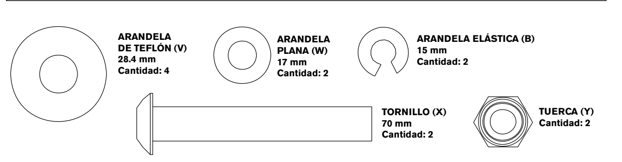


TODOS LOS MODELOS

SE MUESTRA EX-79

TUERCA (Y)
BASTÓN INFERIOR
ARANDELA PLANA (W)
ARANDELA ELÁSTICA (B)
TORNILLO (X)
BRAZO ARTICULADOR INFERIOR
ARANDELAS DE TEFLÓN (V)

CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 6:**



A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 6**.

B Alinee el extremo del **BRAZO ARTICULADOR INFERIOR** con la ménsula que está en la parte inferior del **BASTÓN INFERIOR.**

C Coloque 1 **ARANDELA DE TEFLÓN (V)** a ambos lados del **BRAZO ARTICULADOR INFERIOR.** Mientras sostiene las **ARANDELAS DE TEFLÓN (V)** meta el **BRAZO ARTICULADOR INFERIOR** en el extremo inferior del **BASTÓN INFERIOR.**

D Fije la unión con 1 **ARANDELA PLANA (W)**, 1 **ARANDELA ELÁSTICA (B)**, 1 **TORNILLO (X)**, y sujete con 1 **TUERCA (Y).**

E Repita los pasos B–D en el lado opuesto de la máquina elíptica.



TODOS LOS MODELOS

PASO 7 DE ENSAMBLAJE

SE MUESTRA EX-79

POSTE DE LA CONSOLA

PORTABOTELLAS

GUARDAPOLVO DEL POSTE DE LA CONSOLA

TORNILLO (Z)

CUBIERTA SUPERIOR

TORNILLOS (AA)

CUBIERTA POSTERIOR

TORNILLOS (Z)

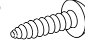
TAPA POSTERIOR DE LA CUBIERTA SUPERIOR

ESTABILIZADOR POSTERIOR

CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 7:**



TORNILLO (Z)
12 mm
Cantidad: 3



TORNILLO (AA)
15 mm
Cantidad: 2

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 7**.

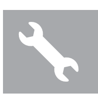
B Meta la **CUBIERTA SUPERIOR** y la **TAPA POSTERIOR DE LA CUBIERTA SUPERIOR** sobre el **POSTE DE LA CONSOLA** hasta que queden fijas a presión en su lugar.

C Meta el **GUARDAPOLVO DEL POSTE DE LA CONSOLA** sobre la **CUBIERTA SUPERIOR** hasta que quede fijo a presión en su lugar.

D Meta el **PORTABOTELLAS** sobre el **POSTE DE LA CONSOLA** y sujételo con 2 **TORNILLOS (Z)**.

E Meta la **CUBIERTA POSTERIOR** sobre el **ESTABILIZADOR POSTERIOR** y sujétela con 2 **TORNILLOS (AA)**.

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar algún cable mientras aprieta los tornillos.



TODOS LOS MODELOS

PASO 8 DE ENSAMBLAJE

SE MUESTRA EX-79

CONSOLA
CABLES DE LA CONSOLA
BASTÓN SUPERIOR
TORNILLOS (BB)
TORNILLOS DE FIJACIÓN PREINSTALADOS
POSTE DE LA CONSOLA
BASTÓN INFERIOR

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar algún cable al instalar la consola o los bastones.

CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 8:**



TORNILLO (BB)
12 mm
Cantidad: 4



A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 8**.



B Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA** a la **CONSOLA**.

C Meta con cuidado los **CABLES DE LA CONSOLA** en el **POSTE DE LA CONSOLA** antes de sujetar la **CONSOLA**. Sujete la **CONSOLA** al **POSTE DE LA CONSOLA** con 4 **TORNILLOS (BB)**.

D Deslice el **BASTÓN SUPERIOR** en el **BASTÓN INFERIOR**, asegurándose de que los bastones queden perfectamente unidos. Fije el **BASTÓN SUPERIOR** al **BASTÓN INFERIOR** por medio de los **TORNILLOS DE FIJACIÓN PREINSTALADOS**.

Asegúrese de que los bastones superiores queden completamente hasta el fondo. Los bastones pueden sufrir daños si no quedan bien fijos.

E Repita el paso D en el otro lado.



¡FIN DEL ENSAMBLAJE!

FUNCIONAMIENTO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA



Esta sección explica cómo usar y programar la consola de su máquina elíptica. La sección de FUNCIONAMIENTO BÁSICO en la GUÍA DEL USUARIO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA contiene instrucciones para lo siguiente:

- **DÓNDE COLOCAR SU MÁQUINA ELÍPTICA**
- **INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN ELÉCTRICA Y DE CONEXIÓN A TIERRA**
- **COLOCACIÓN DE LOS PIES**
- **TRANSPORTE**
- **PARA NIVELAR LA MÁQUINA ELÍPTICA**
- **FUNCIONAMIENTO DE LA INCLINACIÓN MOTORIZADA/MANUAL**
- **PARA USAR LA FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO**



EX-69

Q

P

S

P

HORIZON

L

EX-69

TIME

DISTANCE

A

K

10

20

B

TIME

DISTANCE

CALORIES

TARGETS

SPEED

CALORIES

LEVEL

HEART RATE

ROLLING

MOUNTAIN

REVERSE TRAIN

WORKOUTS

C

8

18

I

6

16

I

T

E

J

4

14

M

D

CURRENT WORKOUT

SELECT TARGET

SELECT WORKOUT

FAN

CHANGE DISPLAY

ENTER

CUSTOM 1 or 2

2

12

N

H

−

START PAUSE

GOAL CENTER

PRESS TO SET OR VIEW GOAL

STOP HOLD TO RESET

+

H

F

G

O

R

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA EN EL MODELO EX-69

Nota: La consola tiene una cubierta plástica delgada de protección que es necesario quitar antes de usar la consola.



A) **VENTANILLAS DE INDICADORES LED:** tiempo, distancia, calorías, ritmo cardíaco, velocidad y nivel de resistencia.

B) **INDICADORES LED DE META:** indican qué meta (si existe) se ha establecido para el programa actual.

C) **INDICADORES LED DE SESIÓN DE EJERCICIO:** indican qué sesión de ejercicio (si existe) se ha establecido para el programa actual.

D) **SELECT TARGET [SELECCIONAR META]:** oprima para elegir su meta.

E) **SELECT WORKOUT [SELECCIONAR SESIÓN DE EJERCICIO]:** oprima para elegir su sesión de ejercicio.

F) **START [INICIAR]:** oprima para comenzar a hacer ejercicio, para comenzar una sesión específica de ejercicio, o para reiniciar después de una pausa.

G) **STOP [PARAR]:** oprima para hacer una pausa o para terminar su sesión de ejercicio; sostenga oprimida esta tecla durante 3 segundos para poner en ceros la consola.

H) **TECLAS + / – :** se usan para regular la resistencia.

I) **TECLAS DE AJUSTE RÁPIDO:** se usan para llegar más rápidamente a la resistencia deseada.

J) **ENTER:** se usa para confirmar la selección.

K) **CHANGE DISPLAY [CAMBIO DE INFORMACIÓN]:** oprima para cambiar la información en la pantalla durante la sesión de ejercicio.

L) **FAN [TECLA DE VENTILADOR]:** oprima para encender o apagar el ventilador.

M) **VENTILADOR:** ventilador personal para la sesión de ejercicio

N) **CUSTOM 1 OR 2 [TECLA PARA PROGRAMAS PERSONALIZADOS 1 Ó 2]:** oprima para seleccionar el programa personalizado 1 ó 2.

O) **GOAL CENTER [CENTRO DE METAS]:** oprima para establecer o ver su meta.

P) **BOCINAS:** escuche música por las bocinas cuando tenga conectado un reproductor de CD o de MP3 a la consola.

Q) **ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO:** conecte su reproductor de CD o de MP3 en la consola con el cable adaptador de audio que se incluye.

R) **ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO/AURICULARES:** conecte sus auriculares en este enchufe para escuchar la música a través de los auriculares. Nota: cuando se conectan los auriculares en el enchufe para auriculares, el sonido deja de salir de las bocinas.

S) **BOLSILLO PARA MP3:** úselo para colocar su reproductor de MP3.

T) **ESTANTE DE LECTURA:** úselo para colocar material de lectura.

FUNCIONAMIENTO DE LA INCLINACIÓN MANUAL

El modelo EX-69 dispone de una función de inclinación ajustable para agregar variedad a sus sesiones de ejercicio. Para regular la inclinación hacia arriba o hacia abajo, póngase de pie a un lado de la máquina elíptica y coloque la mano con firmeza en la parte superior de la cubierta de protección. Con la otra mano, sostenga la manija de la **PALANCA DE AJUSTE MANUAL DE INCLINACIÓN**, tirando de ella hacia atrás y guiándola hacia arriba o hacia abajo. Asegúrese de que el vástago quede bien colocado en la ranura del nivel de inclinación que haya seleccionado.



EX-79

T S V S HORIZON N R A M B C J K W E O L D P H I F G Q U

TIME DISTANCE EX-79 SPEED CALORIES LEVEL HEART RATE TIME DISTANCE CALORIES TARGETS ROLLING MOUNTAIN REVERSE TRAIN WORKOUTS Nike + iPod

100 % 75 % 50 % 25 % 0 % 20 16 12 8 4

FAN CURRENT WORKOUT SELECT TARGET SELECT WORKOUT iPod Controls ENTER CUSTOM 1 or 2 CHANGE DISPLAYS INCLINE LEVEL START PAUSE GOAL CENTER PRESS TO SET OR VIEW GOAL STOP HOLD TO RESET

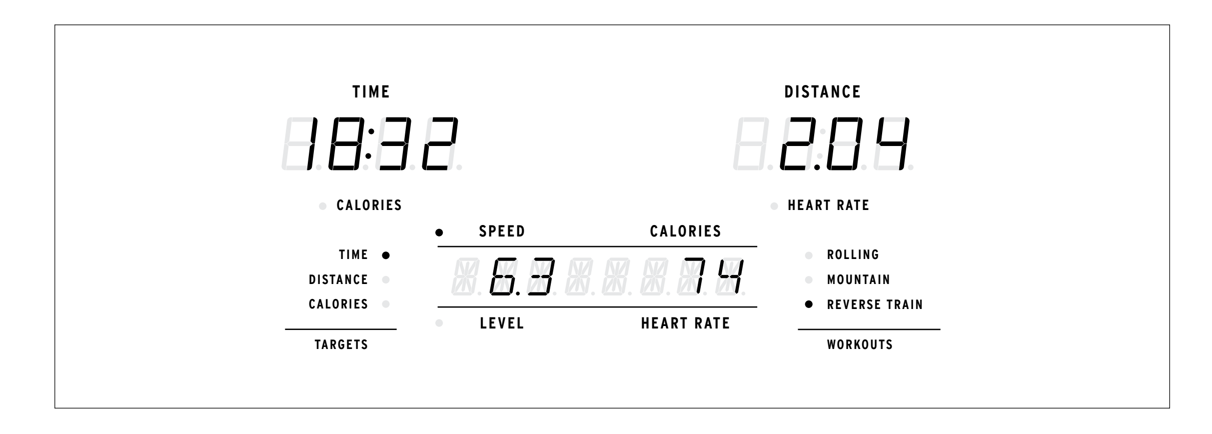
FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA EN EL MODELO EX-79

Nota: La consola tiene una cubierta plástica delgada de protección que es necesario quitar antes de usar la consola.



- **A) VENTANILLAS DE INDICADORES LED:** tiempo, distancia, calorías, ritmo cardíaco, velocidad y nivel de resistencia.
- **B) INDICADORES LED DE META:** indican qué meta (si existe) se ha establecido para el programa actual.
- **C) INDICADORES LED DE SESIÓN DE EJERCICIO:** indican qué sesión de ejercicio (si existe) se ha establecido para el programa actual.
- **D) SELECT TARGET [SELECCIONAR META]:** oprima para elegir su meta.
- **E) SELECT WORKOUT [SELECCIONAR SESIÓN DE EJERCICIO]:** oprima para elegir su sesión de ejercicio.
- **F) START [INICIAR]:** oprima para comenzar a hacer ejercicio, para comenzar una sesión específica de ejercicio, o para reiniciar después de una pausa.
- **G) STOP [PARAR]:** oprima para hacer una pausa o para terminar su sesión de ejercicio; sostenga oprimida esta tecla durante 3 segundos para poner en ceros la consola.
- **H) INCLINE ▲ / ▼ [TECLAS DE AJUSTE DE INCLINACIÓN]:** Se usan para regular la inclinación en pequeños incrementos (de 5%).
- **I) LEVEL ▲ / ▼ [TECLAS DE AJUSTE DEL NIVEL DE RESISTENCIA]:** se usan para regular el nivel de resistencia en pequeños incrementos.
- **J) TECLAS DE AJUSTE RÁPIDO DE INCLINACIÓN:** se usan para llegar a la inclinación deseada más rápidamente.
- **K) TECLAS DE AJUSTE RÁPIDO DE RESISTENCIA:** se usan para llegar más rápidamente a la resistencia deseada.
- **L) ENTER:** se usa para confirmar la selección.
- **M) CHANGE DISPLAY [CAMBIO DE INFORMACIÓN]:** oprima para cambiar la información en la pantalla durante la sesión de ejercicio.
- **N) FAN [TECLA DE VENTILADOR]:** oprima para encender o apagar el ventilador.
- **O) VENTILADOR:** ventilador personal para la sesión de ejercicio
- **P) CUSTOM 1 OR 2 [TECLA PARA PROGRAMAS PERSONALIZADOS 1 Ó 2]:** oprima para seleccionar el programa personalizado 1 ó 2.
- **Q) GOAL CENTER [CENTRO DE METAS]:** oprima para establecer o ver su meta.
- **R) CONTROLES PARA iPOD®:** oprima para controlar sus preferencias de audio en el iPod que haya conectado. Consulte más información en la página 91.
- **S) BOCINAS:** escuche música por las bocinas cuando tenga conectado un reproductor de CD o de MP3 a la consola.
- **T) ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO:** conecte su reproductor de CD o de MP3 en la consola con el cable adaptador de audio que se incluye.
- **U) ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO/AURICULARES:** conecte sus auriculares en este enchufe para escuchar la música a través de los auriculares. Nota: cuando se conectan los auriculares en el enchufe para auriculares, el sonido deja de salir de las bocinas.
- **V) BASE DE CONEXIÓN DE iPOD®:** Se usa para colocar, conectar y cargar su iPod (no se incluye).
- **W) ESTANTE DE LECTURA:** úselo para colocar material de lectura.





VENTANILLAS DE INDICADORES

- **TIME [TIEMPO]:** Aparece en minutos: segundos; indica el tiempo restante o el que ha pasado en su sesión de ejercicio.
- **DISTANCE [DISTANCIA]:** Aparece en millas; indica la distancia recorrida o la distancia por recorrer durante su sesión de ejercicio.
- **SPEED [VELOCIDAD]:** Aparece en millas/hora; indica con qué rapidez se mueven los pedales.
- **CALORIES [CALORÍAS]:** Indica el número total de calorías quemadas o por quemar durante su sesión de ejercicio.
- **HEART RATE (HR) [RITMO CARDÍACO]:** Aparece como latidos/minuto; indica su ritmo cardíaco (cuando se sujetan ambas empuñaduras con sensor de pulso).
- **LEVEL [NIVEL]:** Indica el nivel actual de resistencia.
- **INCLINE [INCLINACIÓN] (SÓLO EX-79):** Se muestra como porcentaje; indica la inclinación de la rampa motorizada. Aparece en la ventanilla alfanumérica.
- **TARGETS [METAS]:** El diodo LED se ilumina junto a la meta que está seleccionada. Si ningún diodo LED está iluminado significa que no se ha activado ninguna meta.
- **WORKOUTS [SESIONES DE EJERCICIO]:** El diodo LED se ilumina junto a la sesión de ejercicio que está seleccionada. Si ningún diodo LED está iluminado significa que no se ha activado ninguna sesión de ejercicio.

PARA EMPEZAR

1) Verifique que no haya ningún objeto cerca que pudiera impedir el movimiento de la máquina elíptica.
2) Conecte el cable de corriente y encienda la máquina elíptica. (El interruptor de encendido y apagado está en la parte inferior delantera de la máquina elíptica.) NOTA: algunas máquinas elípticas no tienen un interruptor de encendido y apagado, y se encienden cuando se conecta la corriente eléctrica.

A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima la tecla de inicio START para comenzar a hacer ejercicio. El tiempo comienza a contar a partir de 0:00 y el nivel de resistencia inicia en el nivel 1 de diseño. Sólo en el modelo EX-79: la inclinación de inicio de diseño es 0%. O...

B) SELECCIONE EL USUARIO

Seleccione USER 1, USER 2 o GUEST (USUARIO 1, USUARIO 2 o INVITADO) por medio de las teclas **+ / –** y oprima ENTER.

C) SELECCIONE UNA META Y UNA SESIÓN DE EJERCICIO

1) Seleccione una META por medio de la tecla SELECT TARGET.
2) Regule los valores de su META por medio de las teclas con FLECHAS.
3) Oprima ENTER para seguir adelante.
4) Seleccione una SESIÓN DE EJERCICIO por medio de la tecla SELECT WORKOUT.
5) Oprima la tecla de inicio START para que dé inicio la sesión de ejercicio.

NOTA: Si no selecciona una META o una SESIÓN DE EJERCICIO, el programa funciona en la modalidad MANUAL. En esta modalidad el usuario debe hacer todos los cambios de resistencia e inclinación que desee.

PARA CAMBIAR SU META UNA VEZ INICIADA LA SESIÓN DE EJERCICIO

Puede cambiar su meta sin necesidad de detenerse y sin perder las estadísticas de su sesión de ejercicio actual. En cualquier momento durante su sesión de ejercicio oprima la tecla SELECT TARGET hasta que aparezca la nueva META que desee.

Use las teclas ▲ **/** ▼ o **+ / –** para registrar el valor de su nueva META. Todos los datos estadísticos anteriores serán transferidos a la nueva META, para que usted no pierda nada de información.

NOTA: Si accidentalmente oprime la tecla SELECT TARGET durante una sesión de ejercicio, pero no oprime ninguna otra tecla durante 5 segundos, la meta actual seguirá activa.

PARA CAMBIAR EL PROGRAMA UNA VEZ INICIADA SU SESIÓN DE EJERCICIO

Usted puede cambiar el programa de su sesión de ejercicio sin necesidad de detenerse. En cualquier momento durante su sesión de ejercicio, oprima la tecla SELECT WORKOUT hasta que aparezca el nuevo programa de SESIÓN DE EJERCICIO que desee. Oprima ENTER.

El nuevo programa de SESIÓN DE EJERCICIO comienza durante el primer segmento después del periodo de calentamiento, y todos los datos estadísticos de su sesión de ejercicio serán transferidos.

NOTA: Si accidentalmente oprime la tecla SELECT WORKOUT durante una sesión de ejercicio, pero no oprime ninguna otra tecla durante 5 segundos, su programa de sesión de ejercicio actual seguirá activo.





PROGRAMAS PERSONALIZADOS

1) Use las teclas ▲ / ▼ o + / – para seleccionar USER 1, USER 2 o GUEST (USUARIO 1, USUARIO 2 o INVITADO). Oprima ENTER para confirmar.
2) Oprima CUSTOM 1 ó 2 para seleccionar un programa personalizado de sesión de ejercicio. Oprima ENTER para confirmar.
3) Oprima SELECT TARGET para seleccionar su meta de tiempo, distancia o calorías. La luz LED se ilumina junto a la meta seleccionada. Oprima ENTER para seleccionar la meta deseada. Es necesario seleccionar una nueva meta cada vez que se selecciona un programa personalizado.
4) Elija su perfil de resistencia por medio de las teclas ▲ / ▼ o + / – y oprima ENTER. Repita con el resto de los 15 perfiles de resistencia.
5) Sólo en el modelo EX-79: Elija su perfil de inclinación por medio de las teclas ▲ / ▼ o + / – y oprima ENTER. Repita con el resto de los 15 perfiles de inclinación.
6) Oprima START para dar inicio.

PARA PONER LA CONSOLA EN CEROS

Oprima la tecla de paro STOP durante 3 segundos.

PARA TERMINAR SU SESIÓN DE EJERCICIO

La pantalla centellea la palabra “FINISHED” y emite un sonido para indicarle que ha terminado su sesión de ejercicio. La información de su sesión de ejercicio aparece en la consola durante 30 segundos y luego se borra.

PARA ELIMINAR LA SELECCIÓN ACTUAL

Para eliminar la selección actual de programa o para borrar la pantalla, sostenga oprimida la tecla de paro STOP de 3 segundos.

PARA USAR SU REPRODUCTOR DE CD/MP3



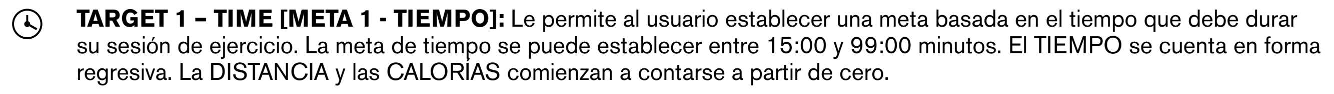
1) Conecte el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO, que incluimos, al ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO que está en el lado derecho superior de la consola y al enchufe para auriculares de su reproductor de CD/MP3.
2) Use las teclas de su reproductor de CD/MP3 para hacer los ajustes necesarios de sonido y de elección de piezas musicales.
3) Retire el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO cuando no lo esté usando.



4) Si no quiere usar las BOCINAS, puede conectar sus auriculares en el ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO que está en la parte inferior de la consola.

INFORMACIÓN DE PROGRAMAS





TARGET 1 – TIME [META 1 - TIEMPO]: Le permite al usuario establecer una meta basada en el tiempo que debe durar su sesión de ejercicio. La meta de tiempo se puede establecer entre 15:00 y 99:00 minutos. El TIEMPO se cuenta en forma regresiva. La DISTANCIA y las CALORÍAS comienzan a contarse a partir de cero.

TARGET 2 – DISTANCE [META 2 - DISTANCIA]: Le permite al usuario establecer una meta basada en la distancia que desea cubrir. La meta de distancia se puede establecer de 0.25 a 26.25 millas. La DISTANCIA se cuenta en forma regresiva. El TIEMPO y las CALORÍAS comienzan a contarse a partir de cero.

TARGET 3 – CALORIES [META 3 - CALORÍAS]: Le permite al usuario establecer una meta basada en el número de calorías que desea quemar. Esta meta se puede establecer de 20 a 980 calorías. Las CALORÍAS se cuentan en forma regresiva. El TIEMPO y la DISTANCIA comienzan a contarse a partir de cero.

NO TARGET [NINGUNA META]: Le permite al usuario seleccionar un perfil de sesión de ejercicio sin una meta específica de tiempo, distancia o calorías. El TIEMPO, la DISTANCIA y las CALORÍAS comienzan a contarse a partir de cero.

WORKOUT 1 – ROLLING [SESIÓN DE EJERCICIO 1 – ONDULANTE]: Programa de resistencia. Crea la sensación de subir y bajar lomas al aumentar y reducir gradualmente la resistencia.

WORKOUT 2 – MOUNTAIN: [SESIÓN DE EJERCICIO 2 – MONTAÑOSO]: Programa de resistencia e inclinación (sólo el modelo EX-79 tiene inclinación). Crea la sensación de subir y bajar montañas al aumentar y disminuir la resistencia y la inclinación (sólo el modelo EX-79 tiene inclinación).

WORKOUT 3 – REVERSE TRAIN [SESIÓN DE EJERCICIO 3 – INVERSIÓN DE PEDALEO]: Programa de resistencia. El programa le indica pedalear hacia adelante y hacia atrás para producir una sesión de ejercicio emocionante y estimulante.



GOAL CENTER™ [CENTRO DE METAS]

Se ha demostrado por medio de investigaciones que aquellas personas que crean y dan seguimiento a sus metas de salud física, en promedio obtienen más éxito que quienes no lo hacen. Ya que su máquina elíptica está equipada con el exclusivo sistema para dar seguimiento a sus resultados por medio del centro de metas GOAL CENTER™ de Horizon, usted ha dado un paso importante para alcanzar sus metas de salud física. GOAL CENTER™ es un nuevo software innovador, integrado a la consola de su máquina elíptica, que le permite dar seguimiento a sus metas de salud física al paso del tiempo, sin necesidad de llenar bitácoras en papel. Lea más para que se entere cómo GOAL CENTER™ le puede ayudar a mantenerse motivado para mejorar sus resultados.

PARA CONFIGURAR EL GOAL CENTER™

1) Seleccione USER 1 o USER 2 (USUARIO 1 o USUARIO 2) por medio de las teclas ▲ / ▼ o **+ / –** .
2) Oprima y mantenga oprimida la tecla GOAL CENTER™ durante aproximadamente 5 segundos.
3) Oprima la tecla SELECT TARGET para seleccionar su meta de tiempo, distancia o calorías.
4) Use las teclas de ▲ / ▼ o **+ / –** para seleccionar el valor de la meta y oprima ENTER.
5) Use las teclas de ▲ / ▼ o **+ / –** para seleccionar el NÚMERO DE DÍAS para llegar a esa meta.
6) Oprima ENTER de nuevo para salir del modo de configuración.
   NOTA: Estos pasos también se pueden usar para eliminar una meta anterior y establecer una nueva.

PARA VER EL PROGRESO PARA ALCANZAR LA META

Cuando esté registrado en su perfil de usuario, puede observar su progreso para llegar a la meta que se haya propuesto con sólo oprimir la tecla GOAL CENTER™. La consola circula para indicar el tiempo, la distancia o las calorías restantes de acuerdo a la meta seleccionada y también le indica el tiempo restante para llegar a dicha meta.

NOTA: Para que los datos de las sesiones de ejercicio se acumulen para alcanzar la meta de un usuario, ES NECESARIO que primero se seleccione a dicho usuario antes de comenzar cada una de las sesiones de ejercicio.

BASE DE CONEXIÓN DE iPOD®

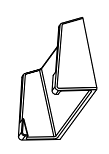
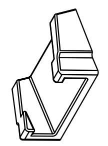
La base de conexión de iPod es la solución óptima de entretenimiento para sus sesiones de ejercicio. Varios modelos de iPod con un conector de base de conexión se adaptan a esta base. El iPhone debe estar en el modo de avión (Airplane Mode) para poder usarlo en la base de conexión.

PARA USAR LA BASE DE CONEXIÓN DE iPOD (EL iPOD NO ESTÁ INCLUIDO)

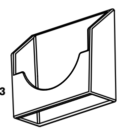
1) Retire el tapón de goma de la parte inferior de la base de conexión.
2) Conecte su iPod emparejando el pasador de conexión de la base de conexión en la máquina elíptica con el conector de su iPod. NOTA: por favor espere por lo menos 10 segundos para que la base de su iPod se sincronicen y funcione correctamente.
3) Puede usar el disco de su iPod para regular la elección de piezas musicales. También puede regular el volumen y la elección de piezas musicales por medio de los controles para el iPod en la consola de la máquina elíptica. NOTA: Si no quiere usar las bocinas de la máquina elíptica, puede conectar sus auriculares en el enchufe de salida de audio que está en la parte inferior de la consola.

Vuelva a colocar el tapón de goma en la parte inferior de la base de conexión cuando no la esté usando.

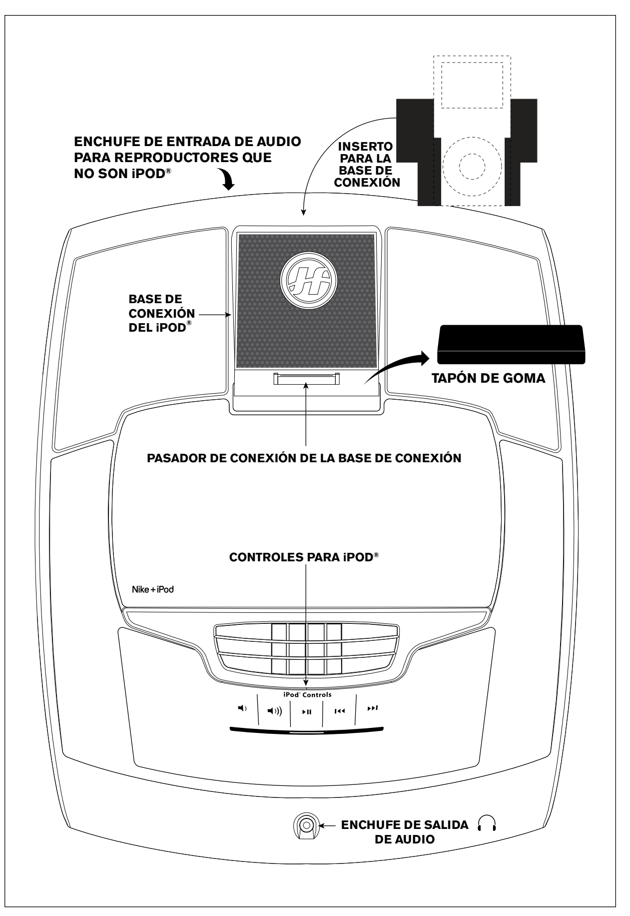
NOTA: El audio del iPod no suena por las bocinas si se conecta el cable adaptador de audio mientras el iPod está en la base de conexión.

Insertos para la base de conexión del iPod®
Nota: El tamaño de los insertos para la base de conexión varía de acuerdo al iPod.

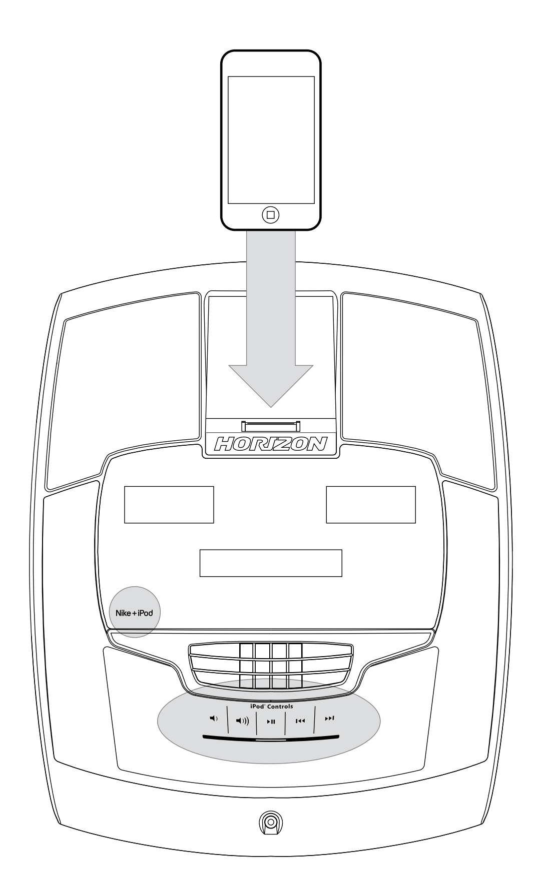


Inserto universal para la base de conexión para reproductores MP3









Nike + iPod

EN SUS MARCAS
Conecte su dispositivo compatible con Nike Plus al conector incorporado para iPod (Made for iPod) en equipos de acondicionamiento físico compatibles con Nike + iPod.

LISTO
Los controles en la consola y las bocinas incorporadas SonicSurround™ facilitan hacer ejercicio acompañado de su música favorita.

FUERA
Comience a caminar o a correr. Su ritmo, distancia, tiempo, y calorías quemadas se van grabando mientras hace ejercicio. Esta información se guarda automáticamente en su iPod o iPhone.

SINCRONIZAR
Cuando termine de hacer su sesión de ejercicio, conecte su iPod o iPhone a su computadora. iTunes sincroniza los datos de su sesión de ejercicio a nikeplus.com. Cada sesión de ejercicio aparece ahí, lista para que usted la revise.



FUNCIONAMIENTO DE NIKE +



REQUISITOS

Nike Plus – compatible con iPod o iPhone (favor the consultar la página www.apple/nikeplus para más información).

Antes de sincronizar su dispositivo Apple a su computadora, primero debe crear una cuenta Nike Plus en www.nikerunning.com y descargar el software más reciente de iTunes (www.apple.com/itunes).

PARA EMPEZAR

1) Antes de conectar su dispositivo Apple a la máquina elíptica, primero debe encender o activar gratis Nike Plus en el dispositivo.
2) Conecte su dispositivo Apple a la base de conexión, y espere a que se realice el proceso de autenticación. Esto puede tomar hasta 10 segundos. Una vez que haya terminado el proceso de autenticación, los controles específicos al iPod quedan activos (vea la próxima página).
3) Vea “Funcionamiento de la consola” en la página 69, y comience su sesión de ejercicio.
4) Si su iPod o iPhone es compatible con Nike Plus, su sesión de ejercicio comienza a grabar en forma automática a su dispositivo compatible con Nike Plus. La consola señalará lo siguiente “RECORDING WORKOUT TO IPOD”.
5) Cuando termine su sesión de ejercicio, la pantalla lo verifica con el siguiente aviso “CONGRATULATIONS WORKOUT RECORDED. CONNECT YOUR IPOD TO YOUR COMPUTER AND SEE YOUR WORKOUT AT NIKEPLUS”. Si usted suspende su sesión de ejercicio antes de terminarla, oprima y sostenga oprimida la tecla de paro STOP durante 5 segundos. Así se graban sus datos de la sesión a su dispositivo compatible con Nike Plus.
6) Retire su dispositivo compatible con Nike Plus y haga la sincronización con iTunes.
7) Entre en su cuenta Nike Running para revisar y seguir el progreso de sus sesiones de ejercicio.

GARANTÍA LIMITADA PARA USO EN EL HOGAR



CAPACIDAD DE PESO

EX-69 = 136 kg (300 lb)
EX-79 = 147.4 kg (325 lb)

BASTIDOR • DE POR VIDA

Horizon Fitness garantiza al propietario original, de por vida, el bastidor contra defectos de fabricación y materiales, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original. (El bastidor se define como la base de piezas soldadas de metal de la unidad y no incluye ninguna pieza desmontable.)

FRENO • DE POR VIDA

Horizon Fitness garantiza al propietario original, de por vida, el freno contra defectos de fabricación y materiales, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original. Ni la mano de obra ni la instalación del freno está cubierta por la garantía del freno.

PIEZAS Y COMPONENTES ELECTRÓNICOS
• EX-69: 1 AÑO
• EX-79: 2 AÑOS

Horizon Fitness garantiza los componentes electrónicos, el acabado y todas las piezas originales durante el periodo especificado arriba, a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original.

MANO DE OBRA • 1 AÑO

Horizon Fitness deberá cubrir los costos de mano de obra de las reparaciones al aparato durante un periodo de 1 año a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original.

MOTOR DE INCLINACIÓN DEL MODELO EX-79 • 1 AÑO
INCLINACIÓN MANUAL DEL MODELO EX-69 • 1 AÑO

Horizon Fitness garantiza el motor de inclinación y el mecanismo y las piezas del mecanismo de inclinación manual contra defectos de fabricación y materiales durante un periodo de un año a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el equipo permanezca en posesión del propietario original.

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

A quién protege esta garantía:

- Al propietario original y la garantía no es transferible.

QUÉ protege esta garantía:

- La reparación o el cambio de un motor defectuoso, de componentes electrónicos defectuosos, o de piezas defectuosas, y es el único recurso de esta garantía.

QUÉ NO protege esta garantía:

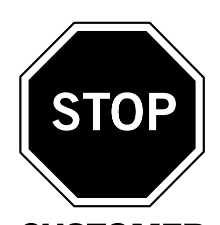
- El desgaste normal, el ensamblaje o el mantenimiento incorrecto, o la instalación de piezas o de accesorios que originalmente no tenían el propósito o la compatibilidad con el equipo al momento de su venta.
- Daños o fallos debido a un accidente, maltrato, corrosión, decoloración de pintura o de plástico, negligencia, robo, vandalismo, incendio, inundación, viento, relámpagos, congelación, u otras causas naturales de cualquier tipo, falta, fluctuaciones o reducción de corriente por cualquier causa, condiciones atmosféricas anormales, choques, introducción de objetos extraños dentro de la unidad cubierta, o modificaciones no autorizadas o no recomendadas por Horizon Fitness.

- Daños incidentales o resultantes. Horizon Fitness no es responsable de daños indirectos, especiales o resultantes, pérdidas económicas, pérdida de propiedad o de utilidades, pérdida de disfrute o de uso, u otros daños resultantes de cualquier naturaleza en relación con la adquisición, el uso, la reparación o el mantenimiento del equipo. Horizon Fitness no ofrece compensación monetaria ni de otro tipo por dichas reparaciones ni costos de reemplazo de piezas, incluso pero sin limitarse a cuotas de membresía en gimnasios, tiempo perdido de trabajo o labores, servicio de diagnóstico, servicio de mantenimiento o transporte.
- El equipo al que se le dé uso con propósitos comerciales o cualquier otro propósito que no sea en el hogar de una sola familia, a menos que Horizon Fitness lo haya aprobado.
- Equipo guardado o usado fuera de los EE.UU. o Canadá.
- Entrega, ensamblaje, instalación, configuración de unidades originales o de reemplazo, o mano de obra u otros costos asociados con el retiro o el reemplazo de la unidad bajo garantía.
- Cualquier intento de reparar este equipo contiene el riesgo de lesiones. Horizon Fitness no es responsable de daños, pérdidas o responsabilidad que surja de lesiones personales sufridas durante el curso de, o como resultado de, cualquier reparación o intento de reparación de su equipo de acondicionamiento físico por cualquier persona que no sea técnico de un servicio autorizado. Todas las reparaciones que usted intente hacer en su equipo de acondicionamiento físico las hace A SU PROPIO RIESGO y Horizon Fitness no será responsable por ninguna lesión a personas o propiedad que surjan de dichas reparaciones.
- Si ya se le ha acabado la garantía del fabricante pero cuenta con una extensión de garantía, consulte su contrato de extensión de garantía para obtener información de contacto con respecto a solicitudes de servicio o reparación bajo la extensión de la garantía.

SERVICIO Y DEVOLUCIONES



- Hay servicio a domicilio sólo a menos de 240 km del proveedor de servicio autorizado más cercano (a distancias mayores de 240 km de un proveedor de servicio autorizado la responsabilidad es del cliente).
- Horizon Fitness debe autorizar con anterioridad todas las devoluciones.
- La obligación de Horizon Fitness de acuerdo a esta garantía se limita a cambiar o a reparar, a opción de Horizon Fitness, el producto por el mismo modelo o por uno similar
- Horizon Fitness puede solicitar que los componentes defectuosos sean devueltos a Horizon Fitness una vez que se complete el servicio bajo garantía, por medio de una etiqueta de devolución prepagada. Si se le ha solicitado que devuelva las piezas y no recibe la etiqueta de devolución, comuníquese con el Servicio de Asistencia Técnica a Clientes.
- En ocasiones se pueden suministrar piezas y componentes electrónicos que Horizon Fitness o sus proveedores reacondicionen a un “estado equivalente al nuevo” como piezas de reemplazo bajo garantía, y esto constituye cumplimiento con los términos de la garantía.
- Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y sus derechos pueden variar de estado a estado.



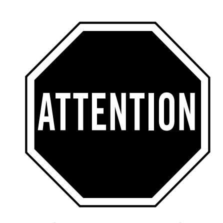
CUSTOMER TECH SUPPORT

DO NOT RETURN TO THE RETAILER if you have any problems during assembly or if parts are missing.

For fast and friendly service, please contact one of our trained customer technicians via phone, email or our website.

We want to know if you have a problem and we want to have an opportunity to correct it for you.

NOTE: Please read the TROUBLESHOOTING section in the ELLIPTICAL GUIDE before contacting Customer Tech Support. Additional product information is available on our website.



SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE

En cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent, **NE PAS RENVOYER L'APPAREIL AU DÉTAILLANT.**

Pour un service rapide et amical, communiquer avec un de nos techniciens qualifiés, par téléphone, courriel ou notre site Web.

Horizon Fitness tient à ce qu'on lui signale tout problème d'utilisation, afin de pouvoir y remédier.

REMARQUE : Lire la section DÉPANNAGE du GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE avant de contacter le service de soutien technique à la clientèle. Pour plus ample information sur le produit, visiter notre site Web.



SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA A CLIENTES

Si tiene problemas durante el ensamblaje o si le faltan piezas **NO DEVUELVA ESTE APARATO AL VENDEDOR MINORISTA.**

Para obtener servicio rápido y amable, comuníquese por teléfono, correo electrónico o a través de nuestro sitio en Internet con alguno de nuestros técnicos capacitados en ayuda a clientes.

Nos interesa saber si usted tiene algún problema y queremos tener la oportunidad de corregir la situación.

NOTA: Antes de comunicarse con el servicio de asistencia técnica a clientes, lea la sección de RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la GUÍA DEL USUARIO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA. Puede encontrar información adicional del producto en nuestro sitio en Internet.



1-800-244-4192
comments@horizonfitness.com
www.horizonfitness.com

Horizon Fitness
1600 Landmark Drive,
Cottage Grove WI, 53527

Designed & Engineered in the U.S.A. • Made in China | Conçu et développé aux États-Unis. • Fabriqué en Chine | Diseño y tecnología de los EE.UU. • Hecho en China